Die

bewährtesten und wohlfeilsten Mittel

gesund und lange zu leben.

Allen seinen lieben Mitmenschen

gewidmet von

Prof. A. G. Kirchmayr.

Non est vivere, sed valere, vita.
Martial.

Vierte unveränderte Ausgabe.

München, 1852.
Bei E. A. Fleischmann.

Vorrede.

Der römische Dichter Martial hat nicht unrecht, wenn er schreibt, wie im vorstehenden Motto zu lesen ist: „Leben ohne Gesundheit ist kein Leben,“ d. i. verdient den Namen des Lebens nicht. Alles, was die Menschen durch ihre Geistes- oder Körperkräfte von Anbeginn bis zum heutigen Tage hervorgebracht haben, beweist, daß sie gesund waren, als sie dieß oder jenes thaten, machten, verfertigten. Denn Kranke besitzen weder Körpers- noch

Geisteskraft, sie thun und wirken nichts; sondern sie leiden, und sind für das thätige, bürgerliche Leben gleichsam todt. Jedem Menschen für sich, wie der gesammten Menschheit muß demnach sehr daran liegen, jenen Zustand, den man Krankheit nennt, so viel möglich, entfernt zu halten, schon darum, weil er alle Lebensthätigkeit hemmt, und beinahe allen Lebensgenuß aufhebt. Wenn wir der Leitung der Natur, wie die ersten Menschen ehemals, und die Thiere jetzt noch, treu gehorchend, uns überlassen, werden wir von jenem Uebel unfehlbar frei bleiben. Denn, sagt Dr. Mezler, „Krankheiten hat man keine gesehen, bis der Zögling der Natur weich und ausschweifend ward. Durch das, was man Verstand heißt, vervielfältigte der Thor seine Bedürfnisse, und zog sich Krankheiten zu, die sich vermehrten, wie er sich vom Stande

der Natur entfernte." *) Der Mensch aber fing an von dem Stande der Natur sich zu entfernen, als ihm das, was sie zum Genuß und Gebrauch darbot, nicht mehr genügte; als er sich neue Bedürfnisse schuf, durch Befriedigung derselben sofort weichlich, zuletzt ausschweifend ward, und so die Strafen seiner Ausartung, d. i. verschiedene Krankheiten als nothwendige Folgen derselben leiden mußte, derer Zahl sich von Zeit zu Zeit vergrößerte. Heut zu Tage sind sie beinahe unzählig. Kein Wunder! Unter lauter Versinnlichungen hat man den Zweck des Lebens gänzlich aus dem Gesichte verloren.

Der Mensch, ein Doppelwesen, halb Geist, halb Thier, hat seinen bessern Theil

*) Mezlers Bedenklichkeiten über die jetzige Lage der Heilkunst S. 67.

unterliegen lassen, und steht jezt unter der Herrschaft der Sinnlichkeit. Dieß ist die Hauptquelle jener Uebel — der Krankheiten. Man genießt, nicht etwa, weil das Bedürfniß mahnet, oder es fordert; nein, sondern, weil man eben nichts besseres zu thun weiß — aus Langeweile; man genießt, weil man Andere das nämliche thun sieht, oder weil das lüsterne Aug oder ein lieblicher Geruch dazu einladet; und man genießt ohne Maß und ohne Ziel; man weiß nicht, was genug; und nicht, was zu viel ist, bis man's fühlt; weil man von Kindheit auf zum Uebermaß ist verwöhnt worden.

Und zu der Einfalt des Lebens der heutigen Bewohner der Länder nahe am Nordpol wollen wir doch auch nicht wieder zurückkehren, von welchen Dr. und Prof. Krüger behauptet, daß sie die gesündesten Menschen unter allen Einwohnern in

Europa seyn, und man daher in Grön-land und Island keine Aerzte antreffe. „Aber — sagt er — was machts? Sie sitzen nicht wie wir in einer eingeheitzten Stube; sie wissen nichts von Thee und Kaffee, und am allerwenigsten zerbrechen sie sich mit dem Studiren und weitläufigen Sorgen den Kopf."*) — „Durch 28 Jahr-hunderte, bezeugt Dr. Metzler, war die Natur allein Arzt.

Darum aber, daß die große Masse der Bevölkerung nach herkommlicher Sitte dem herrschenden Geschmacke sich hingiebt, und ein genußreiches, obgleich kurzes von man-cherlei körperlichen Plagen unterbrochenes, einem gesunden und lange dauernden Leben vorzuziehen für gut findet: muß es ja doch

*) Physiologie, oder 2. Th. der Naturlehre ꝛc. S. 340.

jedem einzelnen Menschen, wessen Standes, Alters, oder Geschlechtes er seyn möge, auch erlaubt seyn, seine Gesundheit und Leben in höhern Anschlag und durch eine ordentliche Lebensweise zu einem ehrenvollen Greisenalter zu bringen ohne der Kunst Aerzte und ihrer künstlichen Heilmittel zu bedürfen.

Diese hauptsächlich, und alle jene, welche gern ihr zeitliches Daseyn von den Lebenspeinigern, dem Zipperlein, der goldenen Ader, von Nervenschwäche, Krämpfen und Blähungen, Wasser- und Lungensuchten und mehr dgl. unangefochten zum bestimmten Ziele bringen möchten — und wer soll das nicht wünschen? — werden in vorliegender Schrift finden, was man in dieser Absicht zu thun und zu meiden habe.

Zudem ist die **Diätetik** oder **Gesundheitslehre** ein Feld, das zu betreten kei-

nem Menschen und zwar um so weniger verwehrt seyn darf, als es um sein größtes Gut hienieden, um Erhaltung seiner Gesundheit zu thun ist, welches Geschäft Niemand anderer mit so gutem Erfolge zu verrichten im Stande ist, als Jeder sich selbst.

Das Büchlein soll ein Hausfreund in jeder Familie und in jeder Gesundheits-Anliegenheit ihr Rathgeber seyn. Der vernünftige und gelehrige Gesundheitsfreund wird darin immer finden, was er sucht. Es sind hier drei Wege zum Tempel der Hygia *) in Vorschlag gebracht, und es steht Jedermann frei, von diesen einen und

*) Hygia (Ὑγιεια) bei den alten Griechen die Göttin der Gesundheit, soll des berühmten, von ihnen vergötterten Arztes Asklepios oder Aeskulaps Tochter gewesen seyn, welcher, der Sage nach, durch bloße Worte Krankheiten heilen, und sogar Todte wieder zum Leben erwecken konnte.

zwar denjenigen zu wählen, der seiner körperlichen Anlage und Beschaffenheit mit Rücksichtnahme auf seine ihm zustehenden Beschäftigungen oder auf seinen Wirkungskreis der angemessenste zu seyn scheint. Die Hauptsache beruht ohnehin größtentheils darauf, daß man meide, was an sich schon ungesund und schädlich ist; und meiden, was der Gesundheit schädlich oder nachtheilig ist, soll doch Niemand zu schwer fallen.

Einleitung.

Gesund seyn ist das größte Glück auf Erden. Alle Güter der Welt nützen dem nichts, der krank liegt, und sie nicht genießen kann. — Gesundheit macht das Daseyn zu einer Glückseligkeit, und das Leben zu einem Gegenstand unsrer heißesten Wünsche. Denn sie ist das Kleinod des Lebens, und ihr Verlust enthält den Verlust alles dessen, was liebenswürdig und begehrenswerth ist. — Bietet dem leidenden Kranken von der einen Seite Rang und Würden, oder große Reichthümer; von der andern aber Befreiung von seinem Uebel. Was wird er wählen? Ganz gewiß das letzte, was ihm wieder Empfänglichkeit für alle Lebensfreuden, wieder den frohen Genuß derselben verbürgt, ohne welchen das Leben nichts hat, was ihn daran fesseln könnte. Denn sagt Ritter Temple:

„Ein Marschallsstab dient podagrischen Füßen zu keiner bessern Stütze, als ein schlechter Rohrstock; und ein Ordensband bedeckt eine Wunde nicht besser, als eine leinene Binde. Der Glanz des Goldes und der Edelgesteine verletzt eher schadhafte Augen, anstatt sie zu heilen; und eine Königskrone giebt einem kranken Haupt nicht mehr Linderung, als eine Schlafmütze.“ Von dem nämlichen Gefühle geleitet rief Yorik, sein Landsmann: „Barmherziger Himmel, du hast so viele Gaben, beschere mir nur Gesundheit, und geselle ihr bei die holde Freiheit, dann magst du deine Prälatenhüte*), wie Schneeflocken, über jene Köpfe schütten, welchen darnach wehe thut.“ — Denn Gesundheit ist die Seele, welche den Dingen, die man besitzt oder wünscht, erst einen Werth giebt, und selbst Gegenstände des Vergnügens werden durch sie erst genießbar und angenehm. Die köstlichsten Speisen und Getränke erwecken bei denen, welchen die Gesundheit mangelt, nur Eckel; der Musik harmonischen Töne klingen ihnen widrig, und die Schönheiten der Natur und Kunst machen auf sie keinen Eindruck. Gesund seyn, sagt St. Evremond, ist besser, als die ganze Welt re-

---

*) Yorik, eigentlich Sterne, war ein Landpfarrer.

gieren. — Wenn nun erst die Gesundheit für Geld feil wäre, welche Summen würden von denen geboten werden, welche jene verloren haben und dieses vollauf besitzen? Aber vergebens! Selbst Krösus, der reichste und glanzvollste König in Lydien, auf dem Krankenlager*), war bei allen seinen Schätzen und Reichthümern ein armer Mann, weil sie ihm die verlorne Gesundheit nicht wieder bringen konnten. — Sogar dem Schneiden und Brennen und andern höchst schmerzlichen Handanlegungen unterwerfen sich die Menschen, und selbst das theuerste, was sie haben, ihr Leben setzen sie der Gefahr des Todes aus, in der tröstlichen Hoffnung, ihre Gesundheit wieder zu erhalten. Wahrlich ein unumstößlicher Beweis des hohen Werthes, welchen sie auf die Gesundheit legen! Es ist aber in der That auch unnöthig zu beweisen, daß der Wunsch, stets gesund zu seyn, allgemein herrsche; dafür ist es aber nöthig, die Menschen zu überzeugen, daß die Erfüllung dieses Wunsches fast gänzlich von ihnen selbst abhänge, daß Gesundheit ihr eigenes Werk, ihr Verdienst seyn müße,

*) Des Solon weiser Spruch, daß kein Mensch vor seinem Lebensende glücklich zu preisen sey, hat ihn, wie bekannt, von dem Feuertode gerettet. Nach Herodot's Erzählung.

sobald sie aus den Kinderjahren getreten, und sich selbst überlassen sind. —

Man muß aber wissen, daß die Gesundheit gleich einem festen Bande unser Leben umschlingt, das so leicht nicht locker oder gar lose wird, wie viele irrig glauben. Von dem Gegentheile überführen uns alle die Menschen, ja ganze Völkerschaften von den ältesten Zeiten bis auf heutigen Tag, welche der Natur getreu, einfach und mäßig gelebt, ohne Krankheit und ohne Arznei ein sehr hohes Alter erreicht, und eben darum bewiesen haben, daß Gesundseyn der natürliche, Kranksein aber der unnatürliche Zustand des Menschen sey. Daher sagt der englische Dichter Dryden mit Recht; „Gott machte nicht sein Werk, damit ein Mensch es flicke." Zur Behauptung des fortdauernden Besitzes eines so schätzbaren Gutes als die Gesundheit ist, bedarf es weiter nichts, als so viel weiser Selbstliebe, wie die eben berührten, für uns musterhaften Vorgänger ihre ganze Lebenszeit geübt haben; indem sie jedesmal in ihrer Lebensweise den Vorschriften der Vernunft gehorchten, und sich dabei recht wohl befanden; da diese alle Vergnügungen des Lebens innerhalb den Gränzen der Mäßigkeit erlaubt, und sie eben durch diese weise Beschränkung genußreich und erquickend macht,

was ein Schwelger nie erfährt. Die Vernunft hält mit der Natur in Betreff dessen, was zu unserer Wohlfahrt dient, immer gleichen Schritt. Die Natur, aus deren Händen alle Geschöpfe die edelste Gabe, die Gesundheit, empfangen, fordert zur Erhaltung derselben keine theuern oder lästigen Opfer. Im Gegentheile reicht sie uns selbst die geeigneten Mittel mit freigebiger Hand, welche genügen, uns die Fortdauer der Gesundheit zu versichern. „Der Mensch, sagt Dr. Unzer gleich zu Anfang seines medicinischen Werkes (der Arzt) die Menschen würden wie die Thiere gesund seyn, und weder Aerzte, noch Arzneiwissenschaft besitzen, wenn sie der Natur getreu geblieben, und nicht weichlich, zärtlich, bequem, üppig, und ihrem Schöpfer zu klug geworden wären.“ Wer sich demnach von diesen treuen Führern, der Natur und Vernunft, leiten läßt, wird erfahren, daß zur Erreichung seines Zwecks er weder Aerzte, noch Arzneien bedürfe.

Diese Sprache führen nicht etwa nur die Philosophen und Sittenlehrer, sondern selbst die erfahrensten Aerzte bezeugen dieß ohne Rückhalt zu allen Zeiten. Dr. Unzer, der das Nämliche eben behauptete, erzählt, daß die Arzneikunst im Griechenlande zuerst eine ordentliche Gestalt

angenommen habe, als die Griechen sich der Ueppigkeit und den Wollüsten ergeben hatten; da hingegen die übrigen Nationen weder Aerzte besaßen, noch begehrten." — „Wie lange, fährt er fort, hat nicht das alte Rom ohne Aerzte bestanden? Sie hatten sich in der That einsmals daselbst eingeschlichen; allein das römische Volk verjagte alle auf einmal wieder, und sie durften in vielen Jahren nicht zurückkommen." „Finden wir nicht auch in der neuern Geschichte, daß diejenigen Völker, die noch in der Wildheit der Natur, ohne Ueppigkeit und Weichlichkeit leben, entweder gar keine, oder doch gewiß solche Aerzte haben, die eine andere ehrliche Handthierung dabei treiben müßen, wenn sie nicht Hungers sterben wollen." —

Friedrich Hoffmann*), der angesehnste und beliebteste Arzt in Halle, welchen der Hr. geheime Rath Baldinger mit Grund die Zier-

*) Dieser große Arzt wird gewöhnlich mit Boerhaave in eine Kategorie gesetzt, und der sehr gelehrte Prof. und Dr. Tralles gesteht in einem Schreiben an den König Friedrich den Großen offenherzig, daß Hoffmann unstreitig einer der größten Aerzte in der Welt gewesen, und es immer bei der Nachwelt bleiben werde.

de der Aerzte Deutschlands nennt, setzt zu den schon bekannten sechs Gesundheitsregeln mit edler Freimüthigkeit die siebente dazu, welche lautet:

„Wenn du deine Gesundheit lieb hast, so fliehe die Aerzte und die Arzneien.“*) —

Das will im Grunde doch nichts anders sagen, als: „Wenn du deine Gesundheit lieb hast, lebe so, daß du weder der Aerzte, noch der Arzneien bedürfest.“

Ein anderer berühmter Arzt in Paris Dr. Dümoulin sagt das Nämliche nur mit andern Worten, wodurch er zugleich das Geheimniß verräth, welches die Mittel namentlich bezeichnet, Arzneien und Aerzte entbehrlich zu machen. Denn als ihn, dem Tode nahe, seine Collegen besuchten, und ihren bevorstehenden Verlust mit inniger Theilnahme betrauerten, sagte er, um sie zu trösten, er hinterlasse drei große Aerzte; und auf die Frage, welche diese wären, erwiederte er: Wasser, Bewegung und Diät. — Merkwürdig ist es, und dient gewiß zur Bestätigung dieses Urtheils, daß schon Asklepiades, ein vorzüglich geschickter Arzt,**) der beiläufig hundert Jahre vor Christi Geburt in Rom

*) S. d. Arztes V. Th. S. 80.

**) Nach des Plinius Bericht lief ihm alles Volk zu, und verehrte ihn, als vom Himmel gesandt.

gelebt, als seine gewöhnlichen Heilmittel, eine vernünftige Diät, Bewegung, und besonders das Wassertrinken und kaltes Baden zu verordnen pflegte. Zum Beweise aber, daß wohl begründete Wahrheiten niemals veralten, sondern sich in jedem Zeitalter bewährt zeigen: so schrieb der eben gerühmte Fr. Hoffmann in der ersten Hälfte des verflossenen Jahrhunderts eine Abhandlung, worin er als die einfachste und doch sicherste Arznei, viele Bewegung, Diät oder Fasten, Wassertrinken und Baden nachdrücklichst empfiehlt; und selbst unser Landsmann, der sehr verdiente bayerische Hofmedicus F. J. Oswald behauptet, daß eine mehr eingeschränkte Lebensordnung, Wassertrinken und Bewegung vielmals die beste Hilfe leisten und die erwünschteste Cur machen würden.*) — Es wird nun nicht mehr nöthig seyn, diese Zeugniße kompetenter Sachkenner mit mehr andern zu unterstützen, da sie mit den Forderungen der Natur und Vernunft im Einklange stehen, unwidersprechliche Erfahrungen zu allen Zeiten die-

---

*) Abhandlung von den in Bayerlande meist herrschenden Vorurtheilen, und der menschlichen Gesundheit höchst schädlichen Fehlern 2c. 2c. 1776.

selben beurkunden, und gerade die einsichtvollsten und erfahrensten Aerzte in allen Jahrhunderten das Nämliche bestätigen. —

Diese drei Gesundheitsmittel, nämlich Diät, Bewegung und Wasser, welche Dr. Dümoulin vor seinem Lebensende die drei großen Aerzte nannte, die er zurücklasse, sollen nun zum Trost und Heil derjenigen, welche sie erst recht eigentlch kennen zu lernen, und dann vielleicht gar mit dem einen oder dem andern sich zu befreunden wünschen, hier ohne große Weitläufigkeit in eben der Ordnung zur Sprache kommen.

Erste Abtheilung.

Diät oder Mäßigkeit.

§. 1.

Um Krankheiten vorzubeugen.

Je größer der Werth einer Sache ist, desto schätzbarer werden die Mittel seyn, welche uns in deren Besitz erhalten oder setzen. Nun ist in der Einleitung bewiesen worden, daß der Gesundheit vor allen Erdengütern der erste Platz gebühre, und daß die Mittel zu deren Erhaltung die Natur uns selbst anbiete. Die Diätetik oder Gesundheitslehre aber giebt Anweisung, wie man dieselbe gehörig zu gebrauchen und anzuwenden, oder was man zu thun und zu meiden habe, um gesund zu bleiben.

Dem zu Folge ist die Diät oder eine gute Lebensordnung das erste und vorzüglichste Gesundheitsgesetz. Wer dieses beobachtet, ist ge-

borgen. Er wird stets gesund seyn und lange leben. —

Die Hauptsache beruht auf Befolgung der Maxime, daß man in allen Dingen, welche zum Leben uud zur Fristung desselben gehören, Maß halte. Uebermaß und Mangel sind beide der Gesundheit nachtheilig. Zu wenig und zu viel sind die zwei gefährlichen Klippen, welche man vermeiden muß, wenn man von Krankheiten befreit zu seyn wünscht.

In dieser Absicht merke man sich folgenden kurzen Lehrspruch:

Denkst du dein Alter hoch zu bringen,
So halte Maß in allen Dingen,
Im Essen, Trinken, Freud und Leid,
In Arbeit und in Schlafenszeit.

Bewegung und Ruhe, Schlafen und Wachen, Essen und Trinken, Absonderungen und Ausleerungen verursachen im Körper, wenn das eine zu viel, das andere zu wenig geschieht, manche Störung, oft bedenkliche Krisen, welche der Vernünftige durch den goldenen Mittelweg zu verhüten weiß. Keines aber von diesen Dingen, welche die Aerzte (sonderbar genug!) die nicht natürlichen *) nennen, bringt der Gesund-

*) Dr. Zimmermann nennt sie die natürlichsten

heit und dem Leben mehr Gefahr als das Essen und Trinken, und zwar nicht aus Mangel — welches ein seltener Fall ist — sondern wegen Uebermaß. — Krankheiten aller Art und ein frühzeitiger Tod, als Folgen der Unmäßigkeit im Genuße der Speisen und Getränke sind ohne Vergleich häufiger, als die schlimmen Folgen der übrigen Uebertretungen, so zwar, daß man im strengsten Sinne der Wahrheit behaupten kann, wie die Anwälte sich von der Menschen Unverträglichkeit; so nähren sich die Aerzte von ihrer Unmäßigkeit. Schon der weise Dulder Epiktet nennt die Unverträglichkeit und Unenthaltsamkeit die zwei schlimmsten uud verderblichsten Uebel in der menschlichen Gesellschaft, und verheißt dem, der duldsam und enthaltsam seyn würde, ein größtentheils fehlerfreies und sehr ruhiges Leben.*) Um sich von dem letzten dieser beiden Uebel einigen Begriff zu machen, berechne, wer es vermag, die Menge der Kinder, welche während der Schwangerschaft die Unenthaltsamkeit der Mütter dem Tode überliefert, und dann, welche nach der Geburt zu

---

Dinge. Eben so sagt auch Yorik, daß sie die natürlichsten Dinge in der Natur sind.

*) Sustine et abstine, war daher eine seiner vornehmsten Lebensregeln.

todt gefüttert werden. *) Man zähle ferner die Knaben und Mädchen, die Jünglinge und Jung=

*) „Was für eine Menge (Kinder) — klagt Dr. Mezler — wird nur dadurch getödtet, daß man ihren Magen mit Milch, Brei, Leckerbissen, Kuchen und Backwerk überladet? Die Kinder können die übermäßige Fütterung nicht verdauen; ihr Blut wird in Fäulniß gesetzt; ihre Gefäße verstopft; ihre Eßlust geschwächt und aller Mechanismus des Körpers gestört. Die Kinder sträuben sich vergeblich gegen die Sachen, womit man sie anstopft. Sie schreien — brechen sich, und Niemand will die Klage des Kindes verstehen. Man fährt fort es so lange zu stopfen, bis es nach vielen Koliken und Diarrhöen unter der Last erliegt, Convulsionen bekömmt, und durch den Weg des Todes fernern Qualen entrinnt. So welken und verkeimen eine unzählige Menge Kinder bei ihrer Entstehung, und geben als unschuldige Opfer der mißkannten Zärtlichkeit einer lieben Mama eines nach dem andern seinen Geist auf. Mit einem Wort! Wargentin, Halley, Kersebom und de Parcieu haben in England, Hr. von Büffon und Dupre in Frankreich, und Süßmilch in Deutschland beobachtet, daß bis in's dritte Jahr wenigstens schon die halben Kinder auf der Sterbliste sind. Es ist zum Erstaunen, wie man so entsetzlich viele Neulinge der Menschen sterben sehen kann; da

frauen, die Männer und Frauen, welche der stets befriedigte Gaumenkitzel lange vor der bestimmten Zeit ums Leben bringt, besonders in Vergleich mit der sehr kleinen Zahl derer, welche Alters halber sterben. Man frage die Aerzte um alle die Krankheiten, welche lediglich aus der Unmäßigkeit entspringen. Wie würde man über die Menge derselben erstaunen, und sich bewogen finden, dem verdienten Dr. Schlüter*) beizupflichten, welcher gesteht, daß sie jährlich die Hälfte des Menschengeschlechtes wegraffen, und folglich für das menschliche Leben furchtbarer sind, als Krieg und Pest. Nun rechne man noch dazu diejenigen, welche, ob sie gleich der Tod verschont, wegen ihrer unordentlichen Lebensart aber fast immer kränkeln, und für den Dienst der Welt größtentheils unbrauchbar, dagegen aber unglücklicher Weise Ursache sind, daß die Sterblichkeit und Kränklichkeit immer mehr zunehme, da sie ihre geschwächte

---

man doch täglich Beispiele an jungen Thieren sieht, die unter der unmittelbaren Pflege der nie irrenden Natur so richtig fortwachsen." — Bedenklichkeiten etc. 2. Abschnitt S. 23 u. 24.

*) S. L. Cornaro's erprobte Mittel, gesund und lange zu leben. S. 122. Mit Anmerk. von Dr. Schlüter.

Natur ihrer Nachkommenschaft von Geschlecht zu Geschlecht mittheilen. Krieg und Pest sind beschränkt auf einen gewissen Zeitraum, ihr Morden hat ein bestimmtes Ziel; die Unmäßigkeit aber tödtet ohne Aufhören in einem fort, und hat keinen Stillstand. Die Lüsternheit, die unbezähmte Begierde nach wechselnden Genuß behauptet die Oberhand über die Vernunft, und das Uebel in der ersten leckerhaften Erziehung gegründet, ist vorherrschend, und hat zur unvermeidlichen Folge einen Schwarm von Krankheiten, welche gewöhnlich den Tod, oder aber ein trauriges Siechthum bringen. Dieß ist das schreckliche Loos der Unmäßigkeit. —

Wie schätzbar, wie empfehlungswürdig aber muß uns die gegenseitige Tugend, die Mäßigkeit, erscheinen, welche gerade das Gegentheil von dem bewirkt! denn sie ist die wahre Panacee, oder das Wundermittel, das unseren Körper ohne Arzneien gesund, die Sinne lebhaft, und den Geist frei und heiter erhält. Sie ists, welche den wahren Genuß unsers Daseyns mit abwechselnden Vergnügungen gewährt, und das Leben des Menschen auf die höchste Stufe des Alters zu bringen vermag; welche den Ludwig Cornaro, einen venetianischen Edelmann, dem die Aerzte wegen seiner ausschweifenden Lebens=

art, bei der anhaltenden Kränklichkeit seines ohnehin schwächlichen Körpers, in einem Alter von etwa vierzig Jahren nur mehr einige Monate Lebensfrist zugesagt hatten, nach ernstlich gefaßten Vorsatz sich zu einer, seiner zärtlichen Leibesbeschaffenheit angemeßneren Diät zu bequemen, mehr als hundert Jahre unter den zahlreichsten und seltensten Wonnegenüßen erleben ließ, wie sich Jedermann selbst durch Lesung seiner hinterlassenen kleinen Schriften davon überzeugen kann. Dr. Schlüter sagt in der Vorrede zu Cornaros Abhandlungen, „daß er von den Wollüsten seiner Zeit hingerissen, *) ein Wüstling, und durch seine Zügellosigkeit ein elender kranker Mann wurde; daß er aber nachher — durch einen festen Entschluß — vernünftig, mäßig, tugendhaft, gesund, glücklich über alles ward — und im 105. Jahre nicht starb, sondern sanft entschlummerte. Sein hinterlassenes Büchlein erzählt uns, was Mäßigkeit im Stande ist auszurichten bei einem äußerst verderbten Körper, und giebt uns

*) Und doch gab es damals noch keine Lebenverkürzende Spezereiwaaren, als: Kaffee, Thee, Chokolade, Rum, Arrak und viele hitzige Gewürze, welche heut zu Tage unsern Lebensfond frühzeitig aufzehren helfen.

zu bedenken, wie viel mehr sie ein Heil bei ungeschwächten, gesunden Menschen seyn werde und müße.*) — Möchten doch die vier kurzen, aber gehaltreichen und merkwürdigen Abhandlungen, aus Cornaros Feder selbst geflossen, sich in allen Haushaltungen, besonders, wo gelehrige Kinder und andere junge Personen sind, befinden, um stets ein nachahmungswürdiges Muster der Mäßigkeit und einer beneidenswertheu Gesundheit bis zum höchsten Ziel des Alters vor Augen zu haben, sich daran zu erbauen, und dadurch zur Nachahmung einer Lebensordnung gereizt zu werden, welche den Genuß unnennbarer Seligkeiten schon in diesem Erdenleben unfehlbar verspricht. Der gelehrte Jesuit Leonhard Lessius, den die Diät des Cornaro ganz und gar bezauberte, übersetzte seine Abhandlung von dem mäßigen Leben ins Lateinische, übte sie selbst mit dem glücklichsten Erfolg, und verfertigte nach diesen Grundsätzen ein Werk von der Diät, worin er alle Vortheile der Mäßigkeit zeiget. —

Man denke aber nicht, daß man Cornaros strenge Lebensordnung genau befolgen müße, um gleichfalls das unschätzbare Glück zu genießen,

---

*) S. a. a. O. Vorrede, VII.

welche eine ununterbrochene Gesundheit und ein munteres Alter gewährt. Man vergesse nicht, daß schon seine schwächliche Leibesbeschaffenheit kein langes Leben erwarten ließ; dann aber hauptsächlich, daß seine Schwelgsucht ihn beinahe schon an den Rand des Grabes gebracht hatte. Hier mußte freilich die allergenaueste Diät und zwar unabänderlich eintreten, wenn ein zerrütteter, fast schon hinschmachtender Körper wieder aufgerichtet und hergestellt werden sollte. Wo ist ein Arzt, wo ein Arzneimittel zu finden, daß ein solches Wunder zu bewirken im Stande wäre? — Seht dann, was kein Arzt, keine Arznei vermag, das vermögen wir, wir selbst durch Mäßigkeit, eine Tugend, welche viele andere in ihrem Gefolge zählt, derer Uebung uns zu den glücklichsten Menschen hienieden schon machen würde. „Denn, sagt Cornaro selbst, da ein wohlgeordnetes Leben mit der Gesundheit, mit der Tugend, Ehre und der Religion gleichen Schritt hält; so verdiente es wohl, daß alle Menschen so lebten, da es noch dazu so etwas leichtes ist, und die Natur des Menschen veredelt. Kein Mensch, fährt er fort, der mäßig leben will, ist ja gezwungen, so wenig Speise und Trank zu genießen, wie ich. — — — Ich esse nicht Vieles, weil mein

schwacher Magen mit dem Wenigen zufrieden ist. *)"

Es ist und bleibt zwar für alle Menschen wahr, daß sich die Natur mit Wenigem begnüge, und daß im Genuße der Speisen und des Getränkes, die Beschränkung auf das, was zur Erhaltung der Gesundheit und Fristung des Lebens erforderlich ist, schon hinreiche, Krankheiten zu entfernen, und die edelsten und süßesten Lebensfreuden zu genießen, was für den Taumel einer vorübereilenden Sinnenlust gewiß vollkommen entschädigte: aber das Maß für jedes Individuum, das nicht zu viel und nicht zu wenig wäre, genau zu bestimmen, ist nicht wohl möglich; da hierin die größte Verschiedenheit herrscht, und das, was für den Einen zuviel ist, für den Andern zu wenig seyn könne. Dieses hindert aber nicht, daß man nicht doch eine Gränzlinie ziehen dürfte, welche von Jedermann geachtet und nicht überschritten werden sollte. Diese Gränzlinie zu finden ist nicht schwer, wenn man den Forderungen der Natur und der Vernunft Gehör zu geben geneigt ist. Hunger und Durst machen das Bedürfniß zu essen und zu trinken rege. Die Natur will und die Ver-

*) S. a. a. O. S. 26.

nunft billiget die Befriedigung dieses Bedürfnisses, welche Befriedigung die Gränzlinie in sich zugleich enthält und ausspricht. Denn wie der Appetit gestillet oder befriediget ist, soll man aufhören. — Wenn aber vom Essen und Trinken die Rede ist, so muß auf den Magen die erste und vorzüglichste Rücksicht genommen werden. Denn nicht, was genossen, sondern was gut verdauet wird, nährt den Menschen. Die ungehinderte Verdauung ist der vornehmste Grund unserer Gesundheit. Diese stören oder hindern heißt den Grundstein der Gesundheit untergraben. Dieß thut der Unmäßige, und verzichtet auf die edelste Gabe des Himmels, auf Gesundheit. Wer demnach gesund zu seyn und zu bleiben gedenkt, beobachte folgende einfache Regeln, welche die Mäßigkeit diktirt:

Man esse und trinke nicht eher, als bis Hunger und Durst dazu mahnen.

Die große Kunst, das menschliche Leben zu genießen, besitzt der, welcher es mäßig zu genießen versteht. Den sichersten Maßstab zu dieser Mäßigkeit aber giebt der Hunger und der Durst. Wer ißt und trinkt, ehe ihn hungert oder durstet, bürdet dem Magen eine Arbeit auf, zu der er nicht Lust hat. Die Folge davon wird seyn, wo uicht Unverdaulichkeit, doch

eine schlechte Verdauung. Auch vor dem erkünstelten Appetit muß man warnen. Er verräth sich meist dadurch, daß man nur zu dieser oder jener Speise, zu diesem oder jenem Getränke Neigung spürt. Der wahre Appetit ist die Eßlust, welche aus dem Hunger entspringt, und eben darum in der Wahl der Speisen nicht eckel oder verlegen ist, und zum Trunke auch das Wasser nicht verschmäht. — Es giebt sehr viele Speisen, und auch einige Getränke, welche im Rufe stehen, daß sie vorzüglich gesund sind, wodurch sich viele Leute verleiten lassen, das Maß zu überschreiten, und das Gesunde ungesund und schädlich zu machen, anstatt, wie sie thöricht wähnen, ihre Gesundheit dadurch zu verstärken oder zu befestigen. Denn weit weniger und weit seltner schadet die Beschaffenheit (Qualität) der Speisen und Getränke als ihre Menge (Quantität) der Gesundheit, welche im letztern Falle immer einen harten Stoß leidet, wo nicht gar verloren geht. Darum ist dem, der seine Gesundheit liebt, gar sehr zu empfehlen:

Niemals bis zur völligen Sättigung zu essen und zu trinken, sondern aufzuhören, wenn man noch wohl Lust hätte, mehr zu genießen.

Ueberhaupt kann man annehmen, daß je-

desmal, was man übrig läßt, zur Gesundheit mehr diene, als was genossen wird. Man erzählt, daß ein persischer König an den Kaliphen Mustapha einen sehr verständigen Arzt geschickt habe, welcher nach seiner Ankunft sogleich sich erkundigte, wie man an diesem Hofe zu leben pflege. Als er nun hörte, daß man hier nicht eher, als bis man hungert, und auch dann nicht satt esse: kehrte er wieder zurück, mit der Aeußerung, daß es hier für ihn nichts zu thun gebe.

Wem es ferner um den Besitz einer ungestörten Gesundheit und die frohe Aussicht auf eine lange Lebensdauer wahrer Ernst ist, der halte und gewöhne sich endlich zu den einfachsten Speisen und Getränken.

Dieß ist ein wichtiger Schritt zu der edlen Tugend Mäßigkeit. Einfache Speisen und Getränke reizen nicht zum Uebermaß, und gewähren doch dem Hungerigen einen größern Wohlgeschmack, als dem Verwöhnten und Verzärtelten die ausgesuchtesten Leckerbissen. Zugleich giebt die Zufriedenheit mit gemeinen Gerichten einen sichern Beweis der wahren und nicht erkünstelten Eßlust, welche zum Gedeihen erfordert wird. Daher wäre zu wünschen, daß, weil doch die einfachsten Speisen und Getränke

am besten nähren und die Gesundheit befördern, man sich zu einer gleichförmigen Lebensart in dieser Hinsicht gewöhnen möchte; indem die vielfältige Abwechslung verschiedenartiger Speisen und Getränke den Magen ungemein schwächet, und die Gesundheit zu Grunde richtet. *) Denn das Mannigfaltige giebt für sich schon keinen guten Nahrungssaft, und verleitet, da es dem Gaumen schmeichelt, und ein Gelüsten erregt, zum Uebermaß; indeß nur Mäßigkeit allein, selbst nach dem Zeugniß des Dichters Pope, **) dauerhafte Gesundheit verbürgen kann.

Es zeugt in der That von dem verdorbenen Geschmack und den daher entstehenden verkehrten Urtheilen der heutigen Welt, sowohl in Betreff der Gesundheit selbst, als der Mittel sie zu erhalten, indem man das, was eine vorzügliche Wohlthat der Natur für uns ist, zu entziehen, und dafür zu geben pflegt, was offenbar schädlich ist. „Brod und Wasser, sagt Dr. Zückert, sind die beiden einzigen Dinge, die einem jeden

---

*) Der berühmte Sanktorius sagt: „Drei Uebel entstehen aus der Verschiedenheit der Speisen: man ißt zu viel, verdauet schlecht, und verdünstet zu wenig. Sect. III. Aphor. 51 S. 414.

**) Versuch über den Menschen IV. Epistel.

Menschen, und einem jeden Kranken im strengsten Verstande gesund und unschädlich sind."*) Wer weiß aber nicht, daß man Vergehungen mit Wasser und Brod zu bestrafen, das Wohlverhalten aber, besonders der Kinder, mit Süßigkeiten, Kuchen und ähnlichen Backwerken, oder mit geistigen und erhitzenden Getränken, als Kaffee, Punsch, Wein, und wohl gar mit Liqueuren zu belohnen pflegt? Durch diese und dergleichen Dinge werden im Körper böse Säfte erzeugt, und der Grund zu vielerlei Krankheiten und zum Hinwelken der Jugendkraft gelegt, so daß diese verzogenen Geschöpfe die Stufe des Mannesalters entweder nicht erreichen, oder, ungewohnt ihrem verwöhnten Appetit etwas zu versagen, mit ihrem stets krankhaften Leibe sich mühselig herumschleppen müßen. Man weiß ja, daß solche Leckereien des Gelüstes und nicht des Bedürfnisses wegen genossen werden, und begreift dann leicht, daß der Genuß derselben weder selten, noch mäßig seyn, und endlich zur Gewohnheit werde, welche das eben erwähnte traurige Schicksal unfehlbar nach sich zieht. Diesem zu entrinnen ist in der Folgezeit kein anderes Mittel, als zum Kreuz zu kriechen, wie

*) Medizinisches Tischbuch ꝛc. S. 9 der Einleitung.

man zu sagen pflegt, und nach dem Beispiele des Cornaro eine ganz entgegengesetzte Lebensordnung zu beginnen, wozu eine gleich feste Entschlossenheit und ein Muth, wie dieser bewies, erfordert wird. Wie höchst selten aber eine solche Selbstüberwindung unter denen, welche von Kindheit an verwöhnt und verzärtelt worden sind, statt habe, ist leider zu bekannt, als daß es nachgewiesen zu werden nöthig wäre. Um so eine strengere Pflicht liegt daher den Aeltern ob, zu sorgen und darüber zu wachen, daß ihren Kindern nichts zu essen oder zu trinken gereicht werde, was ihren Magen verschleimen, ihre Säfte verunreinigen, und das Geblüt erhitzen könnte, wie die obengenannten Leckereien ganz gewiß thun. Wird diese Vorschrift genau beobachtet, dann ist es minder schwer, zu verhüten, daß sie nicht zu viel essen, oder trinken, weil die gesunden einfachen Speisen und Getränke reizlos sind, und wie bekannt ist, kein Vielfraß geboren, wohl aber erzogen wird. „Wir sehen an Kindern, sagt Dr. Schlüter, daß sie sich nicht überessen, aber sie werden durch die dumme Zärtlichkeit ihrer Aeltern, durch Leckereien zur Freßsucht verleitet, oft durch Gewalt, durch Schläge gezwungen mehr zu essen, als sie wollen und vermögen. Das ist himmel-

schreiend!" *) Noch öfter, wer weiß es nicht? — werden sie zum Trinken des Biers, des Weins, und sogar des Branntweins zum größten Nachtheile ihrer Gesundheit und ihres kindlichen Frohsinns genöthiget. Dieser strafwürdige Unfug macht sie nicht selten gegen ihren Willen zu Vielesser und Säufer, folglich in jeder Hinsicht zu unglücklichen Menschen, da die Uebersättigung die Sinnlichkeit aufregt, welche nur zu oft und wider Gebühr Befriedigung heischet. Aber auch erwachsene Leute, welche bei gemeiner Kost aufgezogen worden sind, wenn sie zufällig durch eine Standesänderung oder durch eine andere glückliche Wendung ihres Schicksals in eine bessere Lage und zu einem leckern Tisch gekommen sind, vertauschen vielmals ihr Wohlseyn, ihren nüchternen Sinn und frohe Laune mit Uebelbefinden, Trübsinn und Unzufriedenheit. Eben so lehrt eine gewiß traurige Erfahrung, leider, daß Tausende von Menschen das größte aller irdischen Güter, die Gesundheit, welche unserm Daseyn allein Werth und Genuß verleiht, einem sinnlichen und flüchtigen Vergnügen, das eine reichlich besetzte Tafel oder ein berauschendes Trinkgelag gewährt, schnöde hin-

---

*) S. a. a. O. S. 207.

opfern, und dafür Krankheiten und Schmerzen holen.

Alle diese sollen, wofern sie das Joch der Sinnlichkeit abzuschütteln ernstlich gedenken, welche die Vernunft entehrt, und ihre Geisteskräfte lähmet, die Warnuug des weisen Sokrates beherzigen, und ihr strenge Folge leisten, sich nämlich vor jenen Speisen und Getränken zu hüten, welche, ohne hungerig und durstig zu seyn, doch zu essen und zu trinken Lust machen. „Man kann, sagt Dr. Unzer, keine Maxime ersinnen, die alle Pflichten der Mäßigkeit so in einem Brennpunkte vereinigte, als diesen Ausspruch des Sokrates, der wahrhaft einer der würdigsten Menschen gewesen ist." Denn es unterliegt keinem Zweifel, daß die raffinirte Kochkunst von jeher die meiste Schuld trägt, daß die Gränzen der Mäßigkeit häufig überschritten werden. Der Magen ist gewöhnlich schon befriedigt, wenn Zunge und Gaumen noch lüstern sind. Darum, sagte Sokrates auch, daß nichts so sehr unsere Gesundheit gefährde, als ein guter Koch, und Seneka macht keine Umstände, und legt alle in seinem üppigen Zeitalter herrschenden Krankheiten, die er unzählig nennt, den Köchen zur Schuld: „Wunderst du dich über die un-

zähligen Krankheiten? spricht er, zähle erst die Köche." Ein Gegenstück aber zu dem eben Gerügten liefert uns Stobäus, ein alter Schriftsteller, an dem griechischen Redner Gorgias, welcher fast 108 Jahre alt geworden, und auf die Frage, wie er zu so einem hohen Alter gelangt sey, geantwortet: dadurch, daß er nie in seinem Leben aus Wollust etwas gegessen, oder getrunken habe." Darum ist wohl zu bedenken, daß es uns zukömmt, den Vorzug vor den vernunftlosen Geschöpfen, derer Lüsternheit durch Lockspeisen bethört wird, unserer Vernunft wegen, durch die wir eine so hohe Stufe über sie stehen, um so mehr zu behaupten, als das Gegentheil uns unter sie herabwürdigen und einen unersetzlichen Schaden verursachen würde. Wer also essen und trinken will, daß die Gesundheit dabei nicht leide, sondern befördert werde, soll nach der Weisung der Natur wenig essen und trinken; oder, wer viel zu essen und zu trinken gedenkt, soll wenig essen und trinken, weil die mäßigsten Leute in einem Zeitraume von hundert und mehr Jahren ganz gewiß viel mehr genießen, als der Schwelger in seiner durch Unmäßigkeit gewaltsam verkürzten Lebensperiode.

Weil denn kein Mensch des Essens und Trinkens wegen auf die Erde gesetzt wird; so

ist es der Vernunft und unserer Würde gemäß, daß wir nicht das Mittel zum Zweck des Lebens erheben. Man lebt ja nicht um essen und trinken zu können, sondern man ißt und trinkt um das Leben zu fristen, welches uns vom Himmel geschenkt ist, daß wir es lange genießen, und recht viel Gutes auf Erden wirken sollen. Diesen schönen Zweck aber zu erreichen, ist es nöthig, daß wir gesund sind.

Gesund zu seyn und zu bleiben, giebt es aber kein geeigneters und verläßigers Mittel als Mäßigkeit im Genuße der Speisen und Getränke, wie bisher erwiesen wurde und zahlreiche Beispiele zu allen Zeiten bestätigen. Denn wenn man von sehr alten Leuten liest, oder hört, ohne eine Kenntniß von ihrer Lebensweise zu haben, darf man sicher, ohne zu irren, annehmen, daß sie ein frugales Leben geführt haben, wie die älteste Menschengeschichte außer Zweifel setzt, und nachher ganze Völkerschaften, besonders im Anfange ihres Entstehens bewiesen haben, z. B. die alten Seres oder heutigen Chineser, welche man deßwegen Makrobii oder Langlebende nannte. *) Die Römer unter ihren Kö-

*) Lukian schreibt ihr langes Leben ihrem häufigen Wassertrinken zu.

nigen *) und lange noch unter der Konsular-Regierung, bis die Schätze und das ansteckende Beispiel des eroberten Orients die Einfalt ihrer Sitten verdrängte, und den Gaumenreiz und die Lüsternheit erzeugte, welche Krankheiten und den frühen Tod zur Folge hatte, und allmählig den unvermeidlichen Untergang der ganzen Nation herbeiführte. Beispiele von einzelnen Menschen, welche wegen ihrer Mäßigkeit sehr alt geworden, sind zu zahlreich, als daß sie namentlich aufgezählt werden könnten, wie schon aus des gelehrten Hallers Geschichte alter Leute zu ersehen ist, wo sich mehr als tausend Beispiele von Menschen finden, welche ihr Leben zwischen 100 und 110 Jahren gebracht haben. Wer würde erst alle die Leute vom niedern Stande zählen können, wenn sie bekannt wären, welche aller Orten und zu allen Zeiten bis heutigen Tag bei schlechter und magerer Kost und bei Wasser oder Milch zum Trunke ein hohes Alter erreicht haben?

Diese allgemeine, nur obenhin gemachte Bemerkung über die lange Lebensdauer unzäh-

*) Einen augenfälligen Beweis der Lebensverlängerung, welche die Mäßigkeit bewirkt, geben die 7 Könige von Rom, welche länger regiert haben, als nachher die ersten 20 Kaiser.

lig vieler Menschen, welche sie ihrer Mäßigkeit, vorzüglich im Essen und Trinken, verdankten, sollte nur die irrige Meinung widerlegen, daß eine solche eingezogene und einförmige Lebensart eine seltene Erscheinung sey und unserm Leben vieles entziehe, was es angenehm zu machen geeignet wäre. Man wird aber doch nicht im Ernste glauben, daß die ersten Menschen, die alten Perser, die Lakädämonier, die Römer in ihren frühern Zeiten, die Indianer oder die Bewohner der Wüsteneien beider Indien und alle Menschen in allen Jahrhunderten, welche sich mit einem frugalen Tische begnügt haben, ein genuß- und freudenloses Leben geführt hätten. Hat die gütige Natur dem vernünftigen Menschen nicht reichliche Quellen des Vergnügens und der Freude geöffnet, welche edler und dauerhafter sind, als jene des Schmausens und Schwelgens, welche kurz dauern, und den Weg zu Krankheiten und einen frühen Tod bereiten? Cornaro schreibt: *) „Einst, da ich meiner Sinnlichkeit nichts versagte, hatte ich nie so reine Freuden, wie jetzt. Sie waren so flüchtig, mit so viel Mühe und Verdruß verbunden, daß alle Wollust beinahe

*) S. a. a. O. S. 56.

mehr Unlust wurde." Auch der Dichter Horaz *), der kein Arzt war, stellt uns die Vortheile, welche ein genügliches Mahl vor den Gastereien gewährt, anschaulich vor Augen, und zeigt einleuchtend, daß wahres Vergnügen sich nur im ersten Falle einfinden, und auf Unmäßigkeit Unlust, Eckel und Verdrossenheit folge. Er weiset ausdrücklich auf die Behaglichkeit des Wohlbefindens nach dem mäßigen Genuß einfacher und gemeiner Gerichte hin, zum Unterschiede, wie die mannichfaltigen und verschiedenartigen Speisen dem Magen verderblich sind, und selbst den menschlichen Geist beklemmen und beschweren.

Ueberhaupt pflegen die Leute, welche niedliche und gewürzreiche Speisen und starke, hitzige Getränke lieben, immer zu kränkeln, mit der goldenen Ader oder der Gicht geplagt zu seyn, und endlich an der Wassersucht oder noch öfter am Schlagfluße lange vor der Zeit zu sterben. Glücklich sind diejenigen, welche sichs an ein paar kunstlos bereiteten Gerichten genügen lassen. „Der sich mit einem begnügt, sagt Dr. Tissot, **) ist noch besser daran. Ich kenne

*) Sat. 2. L. 2.

**) Von der Gesundheit der Gelehrten. rc. S. 128. §. 64.

einen ehrwürdigen Greis, der in seinem vierzigsten Jahre sehr krank ward, und sich deßwegen zum Gesetze machte, künftig nicht mehr, als von einem Gerichte zu essen. Er hielt Wort, und erreichte bei vollkommener Gesundheit, bei der ganzen Stärke seines Geistes und der Lebhaftigkeit aller seiner Sinne ein alter von 90 Jahren.“ „Hupazoli, venetianischer Konsul in Smyrna, ward 115 Jahre alt. Mit der Mäßigkeit im Essen und Trinken verband er eine regelmäßige Leibesbewegung, und trank nie was anders als Wasser.“ Und die Wahl dieses Getränkes, sagt Dr. Tissot bei einer ähnlichen Gelegenheit, muß ebenfalls als eins der geeignetsten Mittel, seine Gesundheit zu erhalten, angesehen werden. Denn von einem Engländer, J. Bailes, der sein Leben auf 128 Jahre gebracht, und die meiste Zeit nichts als Brod und Käse, zum Trunke aber nur Wasser oder ein dünnes Bier oder Milch genossen hat, wird erzählt, daß er seine Vaterstadt Northampton bis auf drei oder vier Personen mehr als zehnmal habe aussterben gesehen, und er selbst äußert unverhohlen, daß die starken Getränke sämmtliche Einwohner der Stadt umgebracht hätten. Dieser Bailes lebte vor mehr als einem Jahrhunderte. — Hat aber zu unsern Zei-

ten sich die fast allgemein herrschende Verachtung des beßten und gesundesten Getränks, des Wassers, welches die Natur allen Völkern und allen Thieren zu ihrem Wohlseyn gegeben hat, vermindert? Ist die Sucht in Bier, Wein und Branntwein und den warmen erhitzenden Getränken zu schwelgen heut zu Tage geringer geworden? — Keineswegs; im Gegentheile lehrt eine traurige Erfahrung, daß auch zu unsern Zeiten noch, einem alten Sprichworte zufolge, mehr Menschen im Becher, als in der offenen See ertrinken, d. i. ihre Unmäßigkeit im Trinken mit dem Tode büßen; nachdem sie oft jahrelang unter abwechselnden körperlichen Leiden kämpfen, wo nicht gar die Höllenmartern der Gicht, wie sie Dr. Unzer nennt, erdulden mußten. Denn wie viele lustige Trinker, welche, wie sie sagen, ihr Leben genießen wollen, trifft nicht, meistens nur zu früh schon, das höchst widrige Loos einer Mißstaltung durch die schmerzenvolle Gicht? was ein Dichter mit diesen wenigen Worten bezeichnet:

Die Bacchus edlen Saft verschwenden,
Bestraft er mit der Gicht,
Mit lahmen Füßen, krummen Händen
Und kupfrigem Gesicht.

Aber auch einzelne Ueberschreitungen des

Maßes im Essen und Trinken, auch einzelne Genüße niedlicher Speisen und köstlicher Getränke, welche durch ihren Reiz zum Uebermaße verleiten, bleiben nicht ungestraft. Nach einem kurz dauernden Gaumenkitzel treten Uebelkeiten, Magendrücken, Kopfwehe, Trägheit der Glieder, Schlaflosigkeit und so anderes ein, und dieß nur, wenn eine gute Natur, wie sich Dr. Unzer ausdrückt, Gnade für Recht widerfahren läßt; schwächliche Uebertreter müßen gewöhnlich noch empfindlicher und langwieriger leiden. — Dieß sind die Folgen, wenn man stets nach Befriedigung sinnlicher Lüste hascht, ohne die Vernunft vorher zu Rathe gezogen zu haben. Ihr Genuß ist flüchtig und verkürzt das Leben. Hat je ein Schwelger von sich rühmen können, was Cornaro mit völliger Wahrheit von seinem Befinden im sehr hohen Alter schreibt: Ich bin nun in mein fünf und neunzigstes Jahr getreten, und lebe noch so frisch und gesund, so heiter, so zufrieden, als ob ich nur fünf und zwanzig Jahre alt wäre? Und in der nämlichen Abhandlung sagt er: Diese Glückseligkeit ist aber nur derer Theil, die durch Mäßigkeit alt werden, dagegen ist sie denen ganz unbekannt, die eine starke Leibesbeschaf-

fenheit haben, und bis in ein hohes Alter fortfahren unmäßig zu seyn. *) —

Ein starker Körperbau und eine gute Natur kann zwar mehr ertragen, und eine unordentliche Lebensart länger fortführen, als Leute vom gewöhnlichen Schlage; was gewinnen sie aber, wenn sie alle die oben erwähnten Vortheile, welche nur Früchte der Mäßigkeit seyn können, in ihrem ganzen Leben vermißen, und obendrein von mancherlei Kränklichkeiten und körperlichen Plagen nicht unangefochten bleiben? Denn die augenblickliche Sinnenlust, welche ein Schmaus verursacht, schafft kein wahres, noch ein dauerndes Vergnügen, wie die Mäßigkeit gewährt. Daher macht der weise Sokrates die treffliche Bemerkung: „Daß man nur den ächten Geschmack an dem Vergnügen besitzen dürfe, um darin, selbst aus Liebe zum Vergnügen, mäßig zu seyn. Unmäßigkeit bringe den Verfall der Gesundheit; und welches Vergnügen könne man noch schmecken, wenn man aufgehört habe, gesund zu seyn?"

Die allerwichtigste Regel für den, der im Genuß der Menschenfreuden seines Lebens froh zu werden wünscht, ist demnach: Genieße Al-

*) S. a. a. O. S. 76. u. 83.

les mit Maß. Das ist die höchste praktische Weisheit. Denn Unmäßigkeit ist aller Freuden Tod. —

§. 2.

Um Krankheiten zu heilen.

Es ist nun einmal Gewohnheit der Menschen, den Werth eines Dings erst dann zu erkennen und zu würdigen, wann sie darum gekommen sind. — Diese Ungereimtheit hat meistens nachtheilige Folgen, welche sich empfindlich dafür rächen. — Am häufigsten ist dieß der Fall mit der Gesundheit. Wer weiß diese mehr zu schätzen, als der Kranke, der sie verloren hat? Und wer achtet sie weniger, als der Gesunde, der noch nie krank gewesen ist? — Dieser erlaubt sich Alles, wagt die bedenklichsten Unordnungen in der Lebensart, und stürmt gleichsam gegen seine Gesundheit an, als wenn sie unzerstörbar wäre, aus Leichtsinn und Unkunde, welch' einen kostbaren Schatz er in einem, ja doch nicht unzerbrechlichen Gefäße herumtrage. Weil nun des Menschen Natur nicht eisern ist, so fällt er endlich, nach erschöpfter Kraft, auf das Krankenbett hin und leidet. — Nun fängt er an den gewaltigen Unterschied zwischen seinem

vormaligen und jetzigen körperlichen Zustande und Befinden zu fühlen, und wünscht nichts sehnlicher, als wieder in seine vorige, sehr behagliche Lage versetzt und gesund zu werden. Darum wird weder Mühe noch Kosten gespart, und Alles wird aufgeboten, so schleunig als möglich die verlorne Gesundheit wieder herzustellen. Der Hausdoktor wird gerufen, in die Apotheke geschickt, Arzneien dem Kranken vorschriftsmäßig gegeben und Muth zugesprochen. Allein die Arzneien helfen oft nicht, weil sie zu dem Uebel, welches gehoben werden soll, nicht passen, oder wirken sehr langsam, weil sie erst auf einem weiten Umwege und nur allmählig das gestörte Gleichgewicht herzustellen, oder die Verletzungen der Eingeweide zu heilen vermögen. — Die beste, sicherste und geschwindeste Cur würde sich fast in allen Fällen ergeben, wenn man blos diätetische Mittel gegen eine heranrückende oder sich entwickelnde Krankheit gebrauchte nach der uralten medizinischen Regel, daß entgegengesetzte Uebel durch entgegengesetzte Mittel geheilet werden. *) „Boerhaave und Hoffmann haben oft mit diätetischen Mitteln

*) Similia similibus conseruantur et contraria contrariis curantur.

mehr ausgerichtet, als andere mit allen prächtig betitelten Arzneien. Möchten doch recht viele Aerzte sich angelegen seyn lassen, möchten sie doch ihre Ehre darein setzen, dem Beispiele dieser großen Männer zu folgen," schreibt der redliche Dr. Zückert. *)

Nun ist schon oben bemerkt und erwiesen worden, daß bei weitem die meisten Krankheiten, so wie die meisten Sterbfälle sich von der Unmäßigkeit der Menschen im Genuße der Speisen und Getränke herschreiben. — Nicht die Beschaffenheit der Speisen, sondern ihr Uebermaß ist's, was der Gesundheit so sehr schadet. Mäßig genossen ist jede gewöhnliche Speise allen Menschen zuträglich und gesund. Die Frage, ob diese oder jene Speise gesund sey, ist aus dem Munde eines Hungerigen sehr überflüßig; hat man aber satt gegessen, dann ist jede Speise schädlich; und diese sind's, welche den Grund legen zu den nachher sich entwickelnden Krankheiten, und viel Elend unter die Menschen bringen. „Die meisten und schwersten Krankheiten, sagt Dr. Scharrschmidt, die heutiges Tags vorfallen, haben eine Vollblütigkeit zum Grunde, und woher entstehet diese anders, als vom

*) In der Vorrede seines Tischbuches. S. X.

überflüßigen Essen und Trinken?" Er setzt aber bei, daß sich die Vollblütigen durch den Hunger von mancherlei Beschwerden befreien, und wenn sie den Appetit verlieren, denselben am geschwindesten wieder durchs Fasten bekommen können. „Wie viele Krankheiten, sagt derselbe ferner, werden nicht durch ein vernünftiges Fasten gehoben, welche durch die kräftigsten Arzneimittel nicht haben gemindert werden können; und gewiß, wenn Vollblütige bei ihrer vollen Diät sich bisweilen unpäßlich befinden, würden sie viel besser thun, wenn sie etliche Tage hungerten und dabei Wasser tränken, *) als wenn sie sogleich aderlassen, laxiren und andere Arzneimittel brauchen, und damit der Natur gleichsam Gewalt anthun. Mit einem Wort: Wer keinen Appetit hat, der esse nichts, der Hunger, als der beßte Koch, wird ihm zeitig genug Geschmack und Appetit wieder verschaffen, ohne Magentropfen." — Und wieder: „Wie viele Krankheiten werden nicht durch die Hungerkur gehoben, in welchen alle andere Mittel nichts auszurichten vermögend sind?

---

*) Dieses Mittel kann nicht genug bei jeder Art des Uebelbefindens oder einer Unpäßlichkeit empfohlen werden.

Und von vielen langwierigen Krankheiten und viertägigen Fiebern ist es eine bekannte Erfahrung, daß bei ihnen die Hungerkur das Beßte thue." *)

Diese wichtige Lehre bestätigt nebst vielen andern Aerzten der um die Menschheit sehr verdiente Dr. Tissot mit diesen Worten: „Man kann oftmals der Purgir- und Brechmittel entübrigt seyn, auch wenn sie nothwendig scheinen, wenn man sich eine Zeitlang alle Tag eine Mahlzeit abbricht, sich aller stark nährenden, besonders der fetten Speisen enthält; dabei häufig frisches Wasser trinkt, und sich mehr als gewöhnlich Bewegung macht. Diese Mittel dienen ohne Purganzen die verschiedenen Beschwerden zu überwinden, welche man oft zu der Zeit empfindet, in der man gewohnt war, Purgirmittel zu gebrauchen." **)

Herr Hofrath Grimm, der deutsche Uebersetzer der Werke des Hippokrates, bezeuget

---

*) Diätetik rc. S. 330, 347 u. 389.

NB. Hungern heißt hier so viel, als Nichts essen. Denn wenn der wirkliche Hunger eintritt, ist man gesund, und darf wieder essen.

**) Anleitung für das Landvolk rc. S. 585.

von ihm, daß er bei den Kranken jederzeit sein erstes Augenmerk auf die Diät genommen; und dann, was er innerlich oder äußerlich gebrauchte, den Fingerzeig der Natur beobachtet habe. Denn diese ist die wahre Heilungsmethode, welche wunderähnliche Curen zu Tage fördert. Die Aerzte des vielbesprochenen Cornaros, — Schade, daß er sie uns nicht namentlich bekannt gemacht! — bewiesen sich an ihm nicht nur als wohlerfahrne, sondern auch als rechtliche Männer, welche ihm den gefährlichsten Zustand, in dem er sich befand, keineswegs verhehlten, oder mit Palliativmitteln ihn tröstend hinhielten; vielmehr erklärten sie mit pflichtmäßiger Offenherzigkeit, daß ihn keine Arznei, wohl aber eine genaue Diät oder Lebensordnung noch zu retten im Stande wäre; und fügten bei, wenn er sich nicht bei Zeiten dazu entschlöße, er in einigen Monaten unwiederbringlich verloren seyn würde. Er war damals in seinem 40sten Jahre. Cornaro, der die Uebermacht seiner Krankheit fühlte, und einen so frühen Tod fürchtete, ging nun ernstlich mit sich selbst zu Rath, und die Erfahrung, daß seine Unmäßigkeit ihn in dieses Elend gestürzt habe, brachte ihn zur Ueberzeugung, daß die Mäßigkeit das Gegentheil bewirken und ihn gesund machen müßte, und zugleich zum unerschüt-

terlichen Entschluß, von nun an ein sehr ordentliches Leben zu beginnen. Die Folge hievon war nach seinem eigenen Geständniße, daß er schon nach einigen Tagen Besserung seines Zustandes bemerken konnte. Was aber fast unglaublich scheinen möchte, ist, daß er in einem Zeitraume von weniger als einem Jahre von allen seinen körperlichen Uebeln, welche durch keine Arzneimittel mehr zu bezwingen waren, befreit und völlig hergestellt wurde.

Es ist gleich zu Anfang dieses Abschnitts die nicht unwichtige Bemerkung gemacht worden, daß, wenn man nur im Essen und Trinken mäßig ist, die übrigen Diätsfehler minder fühlbar, und nicht leicht von bedeutenden Folgen seyn werden. Cornaro bezeuget das Nämliche aus eigener Erfahrung. — Er sagt, „daß Leidenschaften den Körper nicht so sehr angreifen, oder ihm schaden können, wenn man ihn nur durch Mäßigkeit im Essen und Trinken gesund erhält, so, daß ich es wohl als ausgemachte Wahrheit behaupten möchte, daß diejenigen, die in jenen beiden Dingen, die durch den Mund eingehen, mäßig sind, keinen beträchtlichen Nachtheil von andern Angriffen erfahren werden.“ *)

---

*) S. a. a. O. S. 13.

Der berühmte alte Arzt Galenus, der gleichfalls mäßig gelebt, versicherte, daß alles andere Uebermaß, große Sonnenhitze, Kälte, Wind, Arbeit und dergleichen ihm wenig geschadet haben und daß er von solchen Anstrengungen nie über einen Tag krank gewesen sey. — Hitze, und Kälte und andere ähnliche Beschwerden, desgleichen nicht geringe Bekümmerniße, hatte auch Cornaro ohne merklichen Nachtheil ausgestanden, während sie andern großen Schaden brachten, wie z. B. seinem Bruder und andern Personen aus seiner Familie ein schwerer Proceß, in dem er verwickelt war, und von dem sie einen schlimmen Ausgang fürchteten, einen frühzeitigen Tod verursachte. Allein dieser Rechtshandel nahm nach der Hand für Cornaro eine günstige Wendung, und er gewann ihn, ohne daß die ehemaligen Bekümmerniße, noch die nachherige übergroße Freude seiner Gesundheit nachtheilig geworden wären.

Auch beträchtliche Körperverletzungen, welche für Andere oft tödtlich ablaufen, bringen dem mäßig Lebenden keinen sonderlichen Schaden. — Cornaro erzählt von sich selbst, daß, als er in seinem 70sten Jahr einmal Courirmäßig fuhr, der Wagen umstürzte, und er eine ziemliche Strecke von den verstörten Pferden

rücklings fortgeschleift wurde. Am Kopfe und am ganzen Leibe bekam er verschiedene gefährliche Wunden; und zudem ward ihm ein Arm und ein Schenkelknochen verrenkt. Die Aerzte glaubten, nachdem sie die Verwundungen in Augenschein genommen hatten, daß er binnen drei Tagen sterben müßte. Doch meinten sie, könnte man eine Aderläße und Abführung zum Versuche vornehmen, den Zufluß der Säfte, eine Entzündung und das Wundfieber, welches ihrer Vermuthung nach gewiß sich einstellen würde, zu verhüten. Cornaro aber im Vertrauen an seine, viele Jahre schon fortgesetzte ordentliche Lebensart, und in der Ueberzeugung, daß seine Säfte gut und rein seyn, und zu einem starken Zufluß nicht gereizt werden könnten, lehnte die vorgeschlagenen Mittel ab, ließ sich nur Arm und Schenkel wieder einrenken, und seine Glieder mit einem gewissen Oele salben. So gelangte er ohne andere Arzneien zur vorigen Gesundheit, so daß seine Aerzte selbst es für ein Wunderwerk hielten, und er den richtigen Schluß machte, daß diejenigen, welche mäßig zn leben pflegen, von allen übrigen Zufällen sehr wenig gefährdet würden. Diese Wahrheit wird bestätiget durch ein nicht minder auffallendes Beispiel, wie folgt:

John Elwes, ein Parlamentsglied im Unterhause zu London, war der größte Geizhals des jüngst verflossenen Jahrhunderts. So nennt ihn selbst sein Biograph, ein Landsmann und Zeitgenosse desselben auf dem Titelblatte, und stellt ihn so der Welt zur Schau. Der Umstand seines großen Geizes überhebt den Verfasser der Mühe zu beweisen, daß Elwes sehr mäßig gelebt habe. Es war beiläufig in den letzten achtziger Jahren, da die Parlamentsdebatten, ihrer Wichtigkeit wegen, bis tief in den nächsten Morgen hinein währten. Hr. Elwes, ohngefähr ein Siebenziger damals, hielt gewöhnlich bis auf den letzten Mann aus. Zwei seiner Kollegen hatten einerlei Weg mit ihm, und thaten ihm öfters den Vorschlag, mit ihnen zusammen eine Miethkutsche zu nehmen, allein seine Antwort war immer: „Ihm sey nichts so angenehm, als das Gehen.“ Holten sie ihn aber nachher ein, hatte er gar nichts dagegen, zu ihnen in die Kutsche zu steigen, weil er dann kein Fuhrlohn zahlen durfte. In einer jener Nächte, da ihm das Glück nicht günstig war, auf ein Fuhrwerk zu stossen, das ihn unentgeltlich aufnahm, gieng er seinem unveränderlichen Plane zu Folge zu Fuß nach Haus. Es begegnete ihm aber bei diesem nächtlichen Spaziergange

ein herber Unfall. Die Nacht war ganz dunkel, und da er sehr schnell gieng, rannte er mit solcher Heftigkeit gegen die Ecke einer Sänfte, daß er in beiden Beinen eine tiefe Wunde bekam. Er wollte von keinem chirurgischen Beistande hören; allein sein Hausherr, bei dem er damals wohnte, bestand darauf, und der alte Elwes ließ es endlich geschehen. Es kam ein Apotheker, der sogleich „über die schlimmen Folgen, welche eine Hautverletzung nach sich ziehen könnte, — über das Glück, daß man nach ihm geschickt habe, — über das sehr üble Aussehen der Wunde selbst" weitläufig sich auszubreiten begann. „Sehr möglich, versetzte Hr. Elwes, aber mein Herr, ich will Ihnen nur Eins sagen: Nach meiner Meinung sind meine Beine so gefährlich, wie es Ihnen dünkt, eben nicht zerstossen, wir wollen also einen Vergleich treffen. Das eine Bein will ich in die Cur nehmen, und Sie nehmen das andere; Sie thuen mit dem Ihrigen, was Ihnen beliebt, und ich will mit dem meinigen gar nichts vornehmen, und doch wett' ich auf Ihre Rechnung, daß mein Bein zu erst heilt." Nun sagt der Biograph: „Ich habe ihn oft mit großem Triumphe erzählen gehört, daß er dem Apotheker um 14 Tage zuvorgekommen sey." —

Die Ursache des Heilens einer Wunde ohne ärztliche Hilfe ist in beiden Fällen bei dem Cornaro wie bei dem John Elwes, ohngeachtet ihres vorgerückten Alters, die nämliche. Die Säfte des mäßig Lebenden können nicht verdorben, noch im Ueberfluße seyn, daß sie die Heilung einer Wunde stören, oder hindern sollten. Die Natur thut Alles, wenn der Schade nur rein gehalten, und dem Zutritte der Luft entzogen wird. So liest man in Campe's Sammlung interessanter Reisebeschreibungen für die Jugend: „Man muß bedenken, daß der Wundarzt selbst zur Heilung einer Wunde nur wenig beitragen kann: daß der Eiter selbst der beste Wundbalsam ist, und daß die Natur, wenn nur die Säfte des Körpers rein sind, und der Kranke mäßig ist, weiter keine Mithilfe zur Heilung der gefährlichsten Wunde nöthig habe, als die, daß der Schaden rein gehalten werde." *) —

Der Verfasser rechnet zuversichtlich darauf, daß die verehrlichen Leser und Leserinnen es ihm Dank wissen werden, wenn er die ganze Stelle von der guten Lebensordnung und ihren glücklichen Folgen hier einzurücken keinen An-

*) 5. Th. S. 219.

stand nimmt, welche Cornaro in seiner ersten Abhandlung so schön und wahr gerühmt und so nachdrücklich empfohlen hat.

„Durch Ordnung besteht die Welt, unser irdisches Leben hat seinen Grund in einem gehörigen Verhältniße und Gleichgewichte unter den flüßigen und festen Theilen; also ist es sehr natürlich, daß man eben dieß Leben durch Ordnung und Regelmäßigkeit erhalten, durch Unordnung aber verletzen und vernichten werde. Ordnung ist die Meisterin aller Künste und Wissenschaften, sie überwältiget Kriegsheere, sie erhält und befestiget das Glück von Königreichen, Städten und häuslichen Gesellschaften. Ich schließe, daß ein ordentliches Leben das sicherste Mittel und die erste Bedingung eines gesunden und langen Lebens, daß Ordnung die wahre Universalarznei gegen die mehrsten Krankheiten sey, und kein Mensch, der aufmerksam darüber denkt, kann es läugnen. Mäßigkeit in Speis und Trank ist es, was ein Arzt seinem Kranken als erste Arznei empfiehlt. Eben diese Arznei verordnet er ihm, seine Gesundheit zu bewahren, so bald er genesen ist. Man würde ohne Zweifel vielen Krankheiten für die Zukunft vorbeugen, wenn man bei einer solchen Lebensordnung verharrte. Man würde fast alle Ursa-

chen der Krankheiten entkräften, und weder Arzt, noch Arzneien nöthig haben. Wollte man aufmerksamer auf sich seyn, wie man billig wohl sollte, so würde Jeder selbst ein Arzt, und für sich der beste seyn. Denn dieß Geschäft kann Niemand besser erfüllen, als Jeder an sich selbst, und dieß aus folgender Ursache: Jeder Mensch kann aus häufigen Erfahrungen am besten über die Beschaffenheit und die verborgenen Eigenheiten seiner Natur urtheilen und bestimmen, was für Speisen und Getränke, und in welchem Maße sie zu seiner Erhaltung nöthig sind. Bei einem andern läßt sich dieß nur sehr schwer herausfinden, weil eine lange Erfahrung und strenge Aufmerksamkeit dazu erforderlich ist, welche man bei andern nicht so leicht haben und anwenden kann; besonders, da Temperament und Leibesbeschaffenheit bei allen Menschen noch weit mehr als ihre Gesichtsbildungen unter einander verschieden sind."

„Wer sollte wohl glauben, daß junger Wein meinem Magen zuträglicher sey, als alter? daß Pfeffer mich nicht so erhitze, als Zimmet? — Welcher Arzt hätte mir diese beiden verborgenen Eigenheiten meiner Natur anzeigen können, da ich selbst sie kaum durch eine lange Erfahrung gemerkt habe?"

„Es kann daher Keiner des Andern vollkommner Arzt seyn,*) und da man keinen bessern Arzt, als sich selbst, keine beßere Arznei, als mäßiges Leben habe, sollte man wohl vor allen Dingen hierauf bedacht seyn? **)" —

§. 3.

Diät oder Mäßigkeit gewährt noch andere Vortheile.

Dieß sind schon wichtige Vortheile, welche man einer vernünftigen Lebensordnung zu verdanken hat; aber sie sind noch nicht alle. Nicht nur Leute in jungen Jahren oder im mittlern Alter, sondern auch von hohem Alter, und sogar, wenn sie von einer üblen Leibesbeschaffenheit sind, können sich diese Vortheile eigen machen, wenn sie mäßig leben, und können darauf

*) Sueton schreibt vom Kaiser Tiberius, daß er fast seine ganze Regierungszeit hindurch der ersprießlichsten Gesundheit genossen, ob er gleich von dem 30. Jahre an, nach seinem Gutdünken, ohne die Aerzte zur Hilfe oder zu Rathe zu ziehen, gelebt und doch das 78. Lebensjahr erreicht habe.

**) S. a. a. O. S. 19.

rechnen, daß sie den kräftigsten Jüngling, der zügellos dahin lebt, überleben werden. Welch' ein unberechenbarer Gewinn für den Mäßigen sind die Jahrzehende schon, die er länger lebt, als der Schwelger, der sie seinen Gelüsten opfert! Die Summe des Guten, das jener zum Wohl seiner Familie, seiner Mitbürger und des Staates wirket, vermehrt sich von Jahr zu Jahr; während sich bei diesem Kraft und Muth, ja sogar der Wille viel Gutes zu thun, von Zeit zu Zeit mindert. Was die Freunde der Mäßigkeit in ökonomischer wie in moralischer Hinsicht gewinnen, ist augenfällig. Wem ist es unbekannt, welche Summen die Befriedigung der meist selbst gemachten Bedürfniße in Speis und Trank, Kleidung und Geräthschaften und die zur Tagesordnung gekommenen und nun gewohnten Unterhaltungs- oder Spielgesellschaften nnd andere Lustpartheieen verschlingen? Wer aber Maß in allen Dingen hält, den drückt nicht nur keine Schuldenlast, wie gewöhnlich jene, sondern er macht auch große Ersparnisse, die ihn in den Stand setzen, höhern Bedürfnißen, welche die Geisteskultur und Menschenwürde betreffen, Genüge zu leisten, und Menschenpflichten zu erfüllen, welche die ersten ganz oder zum Theil zu vernachläßigen pflegen. Er liebt gemeine und

einfache Kost, kleidet sich schlicht und reinlich, ehrt den Wohlstand in allen Verhältnißen, fügt sich selbst nach der Mode, wenn sie diesen nicht beleidiget, und die Gesundheit nicht gefährdet, und genießt täglich neue Freuden, welche von keinen innern Vorwürfen getrübt werden:

Denn Tugend und Freude
Sind ewig verwandt,
Es knüpfet sie beide
Ein himmlisches Band.

In einer Familie aber, welche auf gute Lebensordnung und Nüchternheit verzichtet, sind die Feinde der häuslichen Ruhe und Zufriedenheit, als Neid, Eifersucht, Zwietracht, Zanksucht und die oft wilden Ausbrüche des Zorns, welche durch Unmäßigkeit erzeugt und genährt werden, ihre Mitgenossen. Denn die Ueberladungen bringen Unverdaulichkeiten; daraus entstehen viele und böse Säfte, Schärfen, Vollblütigkeit und eine verdorbene Galle, und diese sind es, welche den Frieden stören. Daher wäre es vielleicht so gar widersinnig oder ungeräumt nicht, wenn man behauptete, daß die meisten Unordnungen und Uebel im häuslichen wie im öffentlichen Leben in einem schlecht verdauenden Magen ihren Ursprung nehmen. Sagt doch der einsichtsvolle Dr. Boerhaave selbst: „Wenn

der Mensch wüßte, wie sehr seine Tugenden und Geisteskräfte von der Verdauung abhängen, wie oft würde er sich seiner Handlungen schämen!" Darum aber ist die Sittenlosigkeit der Schwelger, welchen es an Muth gebricht, die schmähligen Sklavenfesseln der niedrigen Sinnenlust zu zerbrechen, und sich mit dem mäßigen Genuß derselben zu begnügen, um so weniger zu entschuldigen, als sie gegen die Natur und Vernunft sich versündigen. Dagegen herrscht im Kreise der Genügsamen Heiterkeit und Frohsinn, Eintracht, Verträglichkeit und gegenseitiges Wohlwollen, welche nie gestört, unterbrochen, oder aufgehoben werden, weil ihre Enthaltsamkeit von allem, was den Nahrungssaft verderben, die gehörige Mischung der Säfte hindern, oder das Gleichgewicht zwischen den flüßigen und festen Theilen stören könnte, sie davor verwahret, und zugleich den Beweis begründet, daß die Mäßigkeit in Speis und Getränk, auch die Mäßigung der Affekten und Gemüthsbewegungen als natürliche Folge nach sich ziehen, wodurch die moralische Freiheit des Menschen in der Wahl und dem Gebrauche der Mittel zu einem vorgesteckten Zwecke vollkommen dargethan und verbürgt wird. Wo aber kein Zunder zum Bösen ist, gedeiht das Gute um so leich-

ter. Der mäßig Lebende ist aus Grundsätzen ein guter Mensch, guter Bürger, und guter Christ; er nimmt Theil an den Wohl und Wehe seiner Mitmenschen, erfüllet getreulich die bürgerlichen Pflichten, ohne gemahnt zu werden, und führt einen musterhaft christlichen Wandel, der sich auf wahre Gottesfurcht stützet. Kein Wunder, daß er dem Tode, der dem nach Lüsten gierigen Sterblichen so fürchterlich erscheint, mit Ruhe und Heiterkeit als dem Freunde entgegen sieht, der ihm, nicht vor der Zeit, wie jenen, sondern erst, gleich einem Gaste, wie Horaz passend sagt, der satt von dem Mahle weggeht, das geheimnißvolle Heiligthum jenseits aufzuschließen kömmt! „Denn ohne Schmerz, ohne Verderbniß seiner Säfte, sondern bloß, weil die natürliche Feuchtigkeit aufgezehrt ist, verlischt er, wie ein Licht.“ So bezeichnet Cornaro selbst das Sterben derjenigen, welche ihm ähnlich zu werden streben.

Derer giebt und gab es nicht etwa nur Wenige. Zu allen Zeiten und an allen Orten fanden sich, wie heut zu Tage, Menschen von jedem Rang und Stande, welche eine ordentliche und frugale Lebensweise einer unordentlichen absichtlich vorzogen, um gesund und lange zu leben, und recht viel Gutes in der Welt

wirken zu können. Es fehlt also nicht an musterhaften Beispielen, wohl aber an Raum sie hier aufzuführen. Doch nur um den Gegensatz zwischen Schwelgerei und Mäßigkeit anschaulich und ihre entgegengesetzte Früchte für Welt und Menschheit einleuchtend zu machen, sollen einige Züge aus dem merkwürdigen Leben eines englischen Edelmannes, namentlich des John Howard, hier Platz finden. Seine Lebensgeschichte fängt mit den Worten an: „Howard hat sein ganzes Leben dem Dienste der leidenden Menschheit gewidmet, und ein ansehnliches Vermögen, Vergnügungen und Ruhe dabei aufgeopfert; sein einziges Geschäft war — Wohlthun.“ Er zog zwar zehn bis zwölf tausend Gulden jährliche Einkünfte, und war dadurch in Stand gesetzt, große und wichtige Dienste seinen Mitmenschen zu leisten, was er auch wirklich that. Als er zum High-Scherif oder Ober-Landrichter der Grafschaft Bedford erwählt wurde, (durch welche Stelle ihm unter andern die Aufsicht und Besichtigung der Gefängniße oblag, welches Geschäft seine Vorfahren fast gänzlich außer Acht gelassen haben, aus Furcht durch das pestartige Kerkerfieber angestekt zu werden) fand er unter den Gefangenen viel Noth und Elend, welchem er durch jede ihm

zu Gebot stehenden Mittel nicht bloß abzuhelfen suchte, sondern wirklich abhalf. In dieser Absicht durchreisete er ganz England und Wallis zu Pferde, um alle Gefängnisse ohne Ausnahme zu besuchen, und den unglücklichen Gefangenen Erleichterung zu verschaffen, — ein Weg von ungefähr 3000 englischen Meilen. Nicht zufrieden aber, ein Wohlthäter Englands zu seyn, wollte er sich auch um die Menschheit in andern Ländern verdient machen. Zu verschiedenen Zeiten stellte er daher seine Reisen an, und kam nach Holland, Frankreich, Flandern, und Deutschland; gieng durch die Schweitz und Italien, durch Dänemark, Schweden, Polen und Rußland. Einige dieser Länder besuchte er mehr, als einmal, in der Absicht nebst den Gefängnißen auch die wichtigsten Hospitäler und Krankenhäuser zu besuchen. Bei diesen Untersuchungen scheute er weder Kosten, noch Beschwerden, und ertrug alles Ungemach gern, wenn er dadurch seinem großen Zweck näher zu kommen hoffte. Er war sehr lebhaft und wußte immer die abgelegensten Winkel in den Gefängnißen zu finden, wo er die Unglücklichen mit Trost und Almosen erquickte. Dieß Letzte konnte er nach dem Wunsche seines guten Herzens um so mehr thun, weil

er für seine Person sehr wenig brauchte. Ungeachtet der häufigen, fast täglichen Besuche in Kerkern und Krankensälen oder Zimmern genoß er doch immer eine ununterbrochene Gesundheit, was erfahrene Aerzte seiner enthaltsamen Lebensart, von der er nie abgieng, zuschrieben,*) was wohl ohnehin am Tage liegt, und keines weitern Beweises bedarf. — Hätte der edelmüthige Howard sein reichliches Einkommen nach dem Beispiele von Tausenden seiner Zeitgenossen ausschließlich zu seinem Nutzen und Vergnügen und zur Befriedigung selbst geschaffener Bedürfnisse verwendet; so würde ihn höchst

*) Eilf Jahre hat dieser ausgezeichnete Menschenfreund sich bemüht, die schreckliche Krankheit, das Kerkerfieber, auszurotten. Nachher entwarf er den Plan, dem Fortgange der verwüstenden Pest Einhalt zu thun. Er reiste deßwegen nach Marseille, Genua, Neapel, Sicilien, Malta, Triest, Venedig, Zante, Corfu, Smyrna, und Constantinopel, und kam wieder glücklich nach London zurück. Eine zweite Reise unternahm er noch nach dem Orient; ward aber zu Cherson bei dem Besuche einer am epidemischen Fieber krankliegenden Dame angesteckt, woran er 1790 starb. Er vermachte 40000 Pf. Sterl. zur Verbesserung der Gefängnisse und Tollhäuser.

wahrscheinlich das Loos der gewöhnlichen Menschen auch getroffen haben; er wäre nach unzähligen Mühseligkeiten des Lebens und körperlichen Gebrechlichkeiten ruhm- und verdienstlos aus der Welt gegangen und sein Name für immer verschollen. Nun aber prangt John Howard in der Reihe jener unsterblichen Männer, welche sich um Welt und Menschheit vorzüglich verdient gemacht haben. — Frühzeitig gewohnte Mäßigkeit nimmt den sinnlichen Lüsten ihren gefährlichen Reitz, und giebt dem Geiste dadurch das Uebergewicht und einen Aufschwung über das Körperliche und Sinnliche. So wird die Mäßigkeit Schöpferin großer Gedanken und Entwürfe, und schafft Muth und Standhaftigkeit zur Ausführung derselben, wie Howard thatsächlich bewies.

Ein Gegenstück von diesem wird man hier um so weniger erwarten, als man es täglich in einer nur zu großen Mehrzahl vor Augen hat. Leute von diesem sehr gewöhnlichen Schlage müßen freilich, obgleich ungern, die Wirkungen erfahren, wozu sie selbst die Ursache geben; sie müßen Unpäßlichkeiten und Krankheiten und Schmerzen leiden, weil sie ihre ungebundene Lebensfreiheit nicht beschränken, von ihrer ungeregelten Lebensordnung nicht ablassen und der

Vernunft kein Gehör geben. Sie müßen also fühlen, weil sie nicht hören wollen, was zu ihrem Heile ist; sie müßen ihre Zuflucht zu einem Arzte nnd zu Arzneien nehmen, weil sie die wahre, unfehlbare Arznei, nämlich Mäßigkeit, leichtsinnig verwerfen, und müßen das, was sie selbst leisten könnten, wenn sie wollten, einem Andern überlassen, der, bei dem besten Willen, es weniger kann, wie vor Kurzem erwiesen worden ist, und hier durch folgendes Beispiel klar werden wird.

„In London hatte ein Frauenzimmer einen großen Arzt in Schottland rühmen hören, der damals (nämlich in dem letzten Viertel des verflossenen Jahrhunderts) die Zierde seines Vaterlandes und der schottländische Aeskulap war. Nicht lange darnach machte es sich auf, und reisete nach Edinburgh, um sich der Gesundheit wegen bei ihm Raths zu erholen. Kaum war diese Person in dieser Stadt angelangt, schickte sie nach ihm, und er kam. Sie klagte über Müdigkeit. Der Arzt sagte: Das komme von der Reise.

Sie. Ich habe diesen Abend keinen Appetit.

Er. Sie sollen also nichts, oder eine leicht verdauliche Speise essen.

Sie. Ich kann die Nächte nicht wohl schlafen.

Er. Sie dürfen vielleicht nur etwas später zu Bette gehen.

Sie. Ich werde so schwerfällig, und weiß nicht, was ich dagegen brauchen soll.

Er. Sie sollen des Morgens hübsch früh aufstehen und sich viele Bewegung machen.

Sie. Der Wein will mir gar nicht dienlich seyn.

Er. Sie müßen Wasser trinken.

Sie. Auch muß ich über Unverdaulichkeit klagen.

Er. Bittere Sachen pflegen manchmal dagegen gute Dienste zu thun.

Sie. Aber meine Augen werden schwach.

Er. Schaffen Sie sich eine gute Brille an.

Sie. Allmählig fangen auch die Kräfte an abzunehmen; ich bin nicht mehr so stark, und überhaupt nicht mehr so gesund, als ich sonst zu seyn pflegte.

Er. Das macht, weil sie älter werden.

Sie. Was soll ich aber gegen diese Schwäche brauchen?

Er. Das Kürzeste, Madam, ist, daß Sie der Natur die Schuld bezahlen, wie so viele Schöne vor Ihnen gethan haben.

Sie. Gelehrter Herr Doktor! Ist das aller Trost, den Sie mir geben können? — Sind Sie dieser Ihrer einfältigen Mittel wegen in solchem Rufe? — Sie haben mir wahrlich nichts gesagt, als was ich schon vorher wußte.

Er. Ei, warum haben sie sich dann Ihre Wissenschaft nicht zu Nutzen gemacht? Sie hätten sich die Beschwerlichkeiten einer weiten Reise ersparen können.

Wirklich ist es so weit gekommen, daß man glaubt, man könne nicht gesund seyn, oder gesund bleiben, als wenn man Arzneien nimmt; man wünscht demnach von Arzneimitteln zu erhalten, was man, wenn es fehlte, sich selbst ohne diese besser geben könnte. Man will also Arzneien gegen die Gesundheit. Soll man da nicht mit Dr. Unzer verwundernd ausrufen: „Ist es möglich, das die Gesundheit dem Menschen zur Last fallen könne? Gleichwohl, fährt er fort, kann es nicht anders seyn, da gesunde Leute sich entschliessen können, Arzneien zu gebrauchen.“ Es ist doch eine unverzeihliche Thorheit, das Kleinod des Lebens, die Gesundheit, auf einem andern Wege, als uns Natur und Vernunft weiset, zu erhalten suchen, oder jene Mittel zu diesem Zwecke, welche in unserer Macht stehen, als einfältig zu verwerfen, und

lieber von denen Hülfe zu erwarten, welche, wenn sie verständige und rechtliche Männer, wie der schottländische Arzt, sind, uns ab= oder auf das hinweisen müßen, was wir selbst, der Natur und Vernunft gemäß, thun können und sollen; sind sie's aber nicht, oder sind sie Pfuscher, nothwendig das Gegentheil von dem, was man sucht, erfolgen, und nebst Mühe und Kosten die Gesundheit — und nicht selten auch das Leben — verloren gehen müße. Der sonst paradoxe Satz: „Nichts sucht der Mensch sorgfältiger zu bewahren, und nichts vernachläßiget er mehr, als Gesundheit und Leben, findet hier zweifelsohne seine Anwendung. Denn von der einen Seite scheuen die Leute, von denen eben die Rede ist, weder Beschwerden, noch Geldaufwand, ihr Leben und Gesundheit sicher zu stellen, andererseits aber weigern sie sich, von ihrer gewohnten, behaglichen Lebensweise abzugehen, wenn man ihnen gleich nachdrücklich vorstellt, daß der fortgesetzte Gebrauch oder Genuß dieser oder jener beliebten Sache ihre Gesundheit und ihr Leben gefährden und ihr Ende beschleunigen werde. Wir wollen zur Verständigung dessen nur von den gemeinsten Lieblingsgetränken, z. B. den Kaffee nehmen, der in den Pallästen der Großen, in allen bürgerlichen Häusern, und selbst heut zu

Tage in den Hütten getrunken wird. Wie fast alle Dinge in der Welt ihre gute und schlimme Seite haben, so besitzt auch der Kaffee gute und böse Eigenschaften, vermöge welcher er der Gesundheit nützlich oder schädlich seyn oder werden kann. Denn er hat Arzneikräfte und wirkt als Arznei, welche nach Tissot einen ansehnlichen Platz in den Apotheken verdiente. Wenn aber eine Arznei ihre Wirkung gethan hat, verabschiedet man sie gerne. Ist dieß aber auch mit dem Kaffee der Fall? Keineswegs. Man trinkt ihn täglich, oft zweimal, wo nicht dreimal. Man trinkt ihn zu heiß, zu stark oder zu leicht oder zu viel auf einmal. Nun kann seine Wirkung nicht mehr heilsam seyn. Da man seine Bestimmung ändert, so muß er auch seine Richtung ändern und die Gesundheit zerstören, anstatt befördern. Dieser Mißbrauch des täglichen Kaffeetrinkens beschränkt seine schädliche Wirkung aber nicht bloß auf den Magen, sondern dehnt sich weiter aus und untergräbt die Grundfeste des Körpers. Er ist ein wäßerichtes, warmes oder gar heißes Getränk und macht selbst nach dem Urtheile des Hippokrates *) das Fleisch

*) Zu Hippokrates Zeiten gab es freilich weder Kaffee, noch Thee ꝛc. aber doch warme Getränke.

schwammicht, die Nerven schwach, die festen Theile schlapp, die Säfte wässericht und verschleimt. Daraus entstehen schleichende Fieber, die Bleich- oder Wassersucht, die so sehr überhandnehmenden Hämorrhoidal-Beschwerden und eine Menge von Uebeln, derer Ursache man sich oft zu verbergen sucht, aus Furcht, man müßte sich am Kaffee einen Abbruch thun, d. h., man weiß, daß man sich vergifte, allein das Gift ist süß und verschluckt es gerne. *) Eine gleiche Bewandniß hat es mit dem zu häufigen Genuß der übrigen warmen und kalten, erhitzenden oder gährenden Getränke, wie auch mit den vielen gewürzreichen und reizenden Leibspeisen. — Eine solche Macht übt, leider, eine lange Gewohnheit gegen Menschen aus, welche nur der Sinnenlust Gehör geben, und gegen Vernunftgründe taub sind." Es ist Schade, es ist traurig, daß vernünftige Geschöpfe Freiheit und Ehre — nach der Gesundheit ihre vorzüglichsten Güter in diesem Leben — zugleich auf's Spiel zu setzen wagen. Denn wer immer einer unrühmlichen oder schädlichen Gewohnheit fröhnt, und sich von ihr

*) So spricht Dr. Tissot. — Und auch der hochgerühmte Hahnemann erklärt den Kaffee als eine, dem gesunden Körper durchaus schädliche Substanz.

beherrschen läßt, verzichtet auf beide. Aber eben die Wichtigkeit eines solchen Verlustes gewährt dagegen wieder Trost und Hoffnung, daß viele, welche noch frei sind, sich nicht binden lassen, und welche bereits gebunden sind, sich losmachen, und der Genügsamkeit und Mäßigkeit huldigen werden. Denn eine noch so tief gewurzelte Gewohnheit, wie sie allmählig zu Kräften gekommen ist, kann wieder, wem es ein Ernst ist, allmählig entkräftet und zuletzt gänzlich beseitigt werden, wie zahlreiche und oft merkwürdige Beispiele, welche vorzüglich in Biographien zu lesen sind, sattsam beweisen. Karl XII., der kriegerische König von Schweden zum Beispiel entwöhnte sich Anfangs vom Wein, und später auch vom Bier so, daß er dann mit bloßem Wasser sich begnügte. Campe, der Verfasser des Robinson und sehr vieler anderer Erziehungsschriften, entsagte in seinem vorgerückten männlichen Alter den warmen und den kalten hitzigen Getränken, wie auch dem Tabak. Desgleichen hielt der bayerische Minister und Staatskanzler, Freiherr von Kreitmayr, nach einer überstandenen Krankheit eine noch genauere Diät als vorher, und verzichtete in seinem 54sten Lebensjahre gänzlich auf den Wein, und trank dafür Wasser. Und Dr. Tissot, der

den viel sitzenden, an den Wein gewöhnten Gelehrten denselben beinahe ganz zu untersagen getraut, behauptet, „daß sie dabei nichts zu befürchten hätten, indem unter hundert Personen, die auf einmal Wein zu trinken aufhörten, nicht zwei seyen, welche davon eine Beschwerlichkeit empfinden würden. *)

Dann dürften sie aber auch gewärtig seyn, wie eine durch Verminderung des überflüßigen Genußes wieder neu hergestellte Lebensordnung, des Körpers Beschaffenheit und seiner Bestandtheile verbesserte, der ganze Organismus eine kräftigere Haltung und lebhaftere Wirksamkeit bekäme, wie dadurch üble Launen, Unmuth und Verdrossenheit, welche sonst zum Unfrieden, Streit und Feindseligkeiten Anlaß gaben, sich zu äußern aufhörten, und wie endlich überhaupt alle Neigung und aller Reiz zu physischen und moralischen Unordnungen und Uebeln, welche aus der Unmäßigkeit entstehen, und welche das meiste Unheil in der Welt stiften, nach und nach aus der Seele verschwänden. Dagegen würden sie auch mit inniger Wonne erfahren, welch' ein Heil, welch' eine Seligkeit im Gefolge der Genügsamkeit, Nüchternheit, Enthaltsamkeit, kurz

*) V. d. Gesundheit d. Gelehrten rc. S. 143.

im Gefolge der Mäßigkeit sich befindet; sie würden erfahren, welch' eine holde Lebensfreundin sie ist, wie sie die Gesundheit befördert, vor Krankheiten schützt und ihnen vorbeuget, im Falle aber z. B. einer Ansteckung oder Verwundung dieselbe heilet; wie aus der Fülle der Gesundheit Frohsinn und Heiterkeit, Friede und Freude und andere geselligen Tugenden entsprießen, und das Gefühl für das Schöne, Wahre und Gute verfeinert und erhöht wird; wie sie Arbeitsamkeit für sich, und Wohlthätigkeit für Andere weckt, was um so besser gelingt, als theils die eigene Beschränkung unnöthiger Ausgaben, theils die gänzliche Entziehung dessen, was bloß das Gelüst heischt, sehr beträchtliche Zeit- und Geldersparniße verschafft, folglich in den Stand setzt, nebst Zeitgewinn auch den wahren Bedürfnissen nothleidender Personen abzuhelfen, sehr viele andere Vortheile nicht zu gedenken, welche als edle Früchte der Mäßigkeit die standhafte Selbstüberwindung belohnen würden. Denn bei so beseligenden Erfahrungen dürfte ein Rückfall wohl nicht wieder zu befürchten seyn, weil die Vortheile des geänderten Sinnes in physischer, moralischer und ökonomischer Hinsicht den vernünftig Denkenden zu laut ansprechen, und das kurze sinnliche Vergnügen,

das nur in der Hoffnung blüht; im Genuße aber schon zu welken beginnt, zu sehr überwiegen, als daß man den glücklich errungenen Sieg über seinen thierischen Theil schnöde wieder aus den Händen lassen, und den frei gemachten Nacken nochmal in's Sklavenjoch niedriger Lüste beugen sollte. Die tägliche Uebung, die Herrschaft über unedle Begierden zu behaupten, und sie in den Schranken der Mäßigung zurückzuweisen, würde das Geschäft, sich zum bessern Menschen zu machen allmählig erleichtern, die Hindernisse beseitigen, und endlich Alles zur Tagesordnung bringen, von der man ungerne abzugehen pflegt; indem Gewohnheit, nach dem alten Sprichworte, einer zweiten Natur gleich geachtet wird.

Zweite Abtheilung.

§. 1.
Körperliche Bewegung oder Leibesübung überhaupt.

Es ist gleich anfangs erinnert worden, daß Mäßigkeit der vornehmste Grund aller Gesundheit sey, und darin bestehe, daß man in allen Dingen, welche nähern oder entferntern Bezug auf das Leben und dessen Erhaltung haben, den Mittelweg wähle, und weder zu viel, noch zu wenig thue. Aber doch ist auch besondere Rücksicht auf Bewegung und Ruhe zu nehmen, da bekannt, und durch häufige Erfahrungen bewährt ist, daß man sich durch derer Mangel sowohl, als Uebermaß gefährliche Krankheiten, und selbst den Tod zuziehen könne. Zwar schreibt sich die große Sterblichkeit der Menschen haupt-

sächlich von ihrer Unmäßigkeit in Speis und Trank her, und eine allgemein bewirkte Beschränkung auf das jedem Einzelnen genügende Maß würde dem Unheil ein Ziel setzen, und zugleich verhüten, daß die Uebertretungen und Verstöße gegen die übrigen Gesundheitsregeln in ihren Folgen weniger fühlbar, und wohl nie gefährlich würden. Aber leider! gibt es bisher noch zu wenige Menschen, welche sich an die Gesetze der Mäßigkeit also binden, daß sie der körperlichen Bewegung überhoben seyn, und auf welche nicht angewendet werden dürfte, was Hippokrates in den ältesten Zeiten hierüber zur Richtschnur für alle Menschen scheint festgesetzt zu haben, nämlich, „daß, indem der, welcher ißt, und nicht arbeitet, auch nicht gesund seyn könne, man das Maß der Bewegung immer nach dem Maße der Speisen einzurichten habe." Daher rathet Doktor und Professor Rivin ganz recht denen, welche viel essen und dabei eine bewegungslose Lebensart führen, das Bett mit der Fechtschule, das Zimmer mit dem Laufplatz, die Feder mit dem Spazierstocke, die Bücher mit dem Balle, den Stuhl mit dem Pferde und das Faullenzen mit dem Tanz zu vertauschen. Lehrt doch die tägliche Erfahrung, daß Unthätigkeit und vieles Sitzen den Körper

ungemein schwäche, so folgt aus dem Grunde des Gegentheils schon, daß ihn die Bewegung stärken müße. Auch der in die Natur des Menschen und der Dinge tief blickende Philosoph Sokrates empfiehlt uns auch als ein vorzügliches Erhaltungs- und Beförderungs-Mittel der Gesundheit die Bewegung. „Die große Triebfeder der Gesundheit, behauptet er, sey die Bewegung; die Trägheit vernichtet dieselbe.“ In dieser Absicht räth er das tägliche laute Lesen, den Gesang, die Spaziergänge und die Vergnügungen einer muntern und lebhaften Gesellschaft. Doch von der Art und Weise der Bewegung, welche zur Beförderung der Gesundheit vorzunehmen sey, folgt nachher.

Menschen und Thiere sind zur Thätigkeit geboren, sie müßen sich regen und bewegen, wenn sie gedeihen sollen. Ruhe schlägt erst an nach gethaner Arbeit, nach Ermüdung. Es bleibt also unumstößlich wahr, daß ohne Arbeit, oder ohne Bewegung und Uebung des Leibes kein dauernder Gesundheitszustand gedenkbar ist. Der menschliche Körper besteht aus flüßigen und festen Theilen. Bewegung aber befördert den Umlauf des Blutes, und der Säfte, die Absonderung des Unnützen und Schädlichen, und verhindert alle Stockungen. Die Stärke der fe-

sten Theile beruht auf der Dichtheit, und Festigkeit der Fasern, aus welchen sie zusammengesetzt sind. Bewegung erhält sie in ihrer natürlichen Güte und vermehrt diese noch. Beispiele hievon haben wir täglich vor Augen. Man vergleiche nur die im Freien arbeitende Menschenklasse mit jener, welche freiwillig, oder gezwungen zwischen vier Mauern zu sitzen pflegt. Frische Gesichtsfarbe, ein munteres Aussehen, und Gelenkigkeit verbunden mit Stärke der Glieder unterscheidet die erste augenfällig vor der andern. Die Nachtheile aber, welche aus der trägen Ruhe des Körpers entspringen, sind mannigfaltig. Wir wollen unter diesen nur die gehemmte, oder unterbrochene Ausdünstung als ein sehr gefährliches Uebel bemerken. Denn, wenn sie nicht bald wieder durch das geeignete Mittel einer anhaltenden Bewegung in Gang gebracht wird, hat sie unvermeidlich ein Uebelbefinden, wo nicht wirkliche Krankheit, zur Folge. Das läßt sich auch leicht begreifen. Das Unbrauchbare und Schädliche von den Speisen und Getränken, die wir täglich genießen; desgleichen die Unreinigkeiten, die man mit der eingesperrten und verdorbenen Luft einathmet, oder durch die einsaugenden Poren in unsern Leib dringen, müßen einen Ausweg haben, wenn sie nicht darin Un-

heil anrichten, und zuletzt zerstörend wie Gift wirken sollen. Die tägliche Bewegung, und Leibesübung ist das bewährteste Mittel dagegen. Sie befördert die Ausdünstung ungemein, und bauet dadurch den Krankheiten vor, indem sie jeden Krankheitsstoff entfernet. Daher ist der Ausspruch der Aerzte, daß die Bewegung ein wesentliches Mittel zur Erhaltung der Gesundheit, zur Abwendung der meisten Krankheiten, und selbst zur Heilung derselben sey, keineswegs ungegründet. Ja der sehr alte, einsichtsvolle arabische Arzt Avicenna trägt kein Bedenken zu behaupten: „Wenn sich zu gehöriger Zeit die Menschen zur Leibesübung und Arbeit bequemen wollten, sie aller Aerzte und Arzneien entbehren könnten.“ Die nämliche Aeußerung macht auch Santorini, ein sehr gelehrter Professor in Padua. Der schon oft gerühmte geheime Rath, Dr. Friedrich Hoffmann beschränkt diese Aeußerung vornehmlich auf das Aderlassen, Purgiren, auf die Schweißtreibenden, eröffnenden, zertheilenden, und verdünnenden Mittel, derer Stelle weit angemessener für Gesundheit und Lebensverlängerung die körperlichen Bewegungen vertreten, und zugleich den ärztlichen Beistand unnöthig machen würden.

„Bewegung, schreibt ein anderer sehr er-

fahrner und berühmter Arzt zu unserer Zeit, Bewegung ist die Seele aller körperlichen Gesundheit. Nur durch sie wird das Triebwerk der thierischen Maschine aufgezogen. Meine Kranken müßen sich bewegen." Merkwürdig ist es für uns, daß dieser Rath aus dem Munde des um die Menschheit so sehr verdienten Dr. Hahnemanns kommt, der schon im Jahre 1784, als Physikus des Amtes Gommern war, Bewegung in der reinen Luft und Diät für seine Kranken dringend empfahl und von dem Wasser äußerte, wenn man irgend eine allgemein hilfreiche Arznei hätte, so würde es Wasser seyn. Dieß genüge uns zu unserer Absicht: und lese dessen Anleitung alte Schäden und faule Geschwüre gründlich zu heilen. Ein noch erheblichers und ausgebreiteters Verdienst erwarb er sich theils durch die Hahnemannische Weinprobe gegen Verfälschung; ungleich mehr aber durch die homöopatische Heilmethode, die in neuerer Zeit zuerst von ihm aufgestellt und immer mehr in Aufnahme gekommen, und bis jetzt von einer bis jetzt immer wachsenden Zahl von Aerzten in Anwendung gebracht wird. Der Kürze wegen will man hier nur bemerken, daß, gegen alle Einwendungen, von Homöopathen bewirkte Ku-

ren völlig radical geheilt wurden und deren tagtäglich mehr geheilt werden. — Ist aber Bewegung ein Heilmittel für Kranke, wie viel mehr muß sie es für Gesunde seyn, damit sie gesund bleiben. Daher kömmt es, daß eine Reise ein wirksameres Mittel für Gesundheit ist, als alle Arzneien in den berühmtesten Apotheken, und es ist eben keine Seltenheit, daß Patienten, wenn sie zur Badekur reiseten, ihre Gesundheit erlangten, ehe sie den Ort ihrer Bestimmung erreicht hatten. In Betreff langwieriger Krankheiten, sagt Dr. Schaarschmid, daß es kaum zu beschreiben sey, was eine vernünftig vorgenommene, und täglich fortgesetzte Bewegung zu Stande zu bringen vermöge, so zwar, daß sie ohne diese eben so wenig geheilt werden können, als die Hypochondrie, zu deren Hebung er die Bewegung, als das einzige Mittel anpreiset. *) Er bietet sich an, mit unumstößlichen Gründen darzuthun, daß eine an unsern Körper und

---

*) Diese Behauptung bestätiget auch Fr. Hoffmann durch Beispiele von Leuten, welche diese quälende Krankheit überaus schwermüthig und beinahe rasend gemacht; nach einer 20 bis 30 Meilen weit unternommenen Reise zu Fuße aber davon befreit, und am Leibe und Gemüthe wieder gesund worden sind.

dessen festen Theilen vorfallende Atonie oder Schlaffheit schlechterdings durch kein Mittel, man mag sie für so stärkend ausgeben, als man will, gründlich geheilt werden könne, als durch fortgesetzte Bewegung.*) Auch Hippokrates bezeugt dieß und sagt, daß die Arbeit austrockne und den Körper stark mache. Denn dieses Austrocknen ist eine gesunde Wirkung vieler Bewegung.

§. 2.

Körperliche Bewegung oder Leibesübung insbesondere.

Wenn aber die Bewegung oder Leibesübung uns die wichtigen Vortheile, die eben gerühmt worden, gewähren soll, müßen gewisse Vorschriften beobachtet werden, welche die Art der Bewegung, und unter welchen Umständen sie vorzunehmen sey, lehren, daß sie der Gesundheit zusage. Zuerst hat man Arbeit, Leibesübung und körperliche Bewegung zu unterscheiden. Jede Arbeit, und Leibesübung, wozu körperliche Kräfte erfordert werden, kann wohl eine Bewegung; aber nicht jede Bewegung im eigentlichen Sinne

*) Diätetik ꝛc. S. 940.

eine Arbeit, oder Leibesübung genannt werden. Zur Beförderung der Gesundheit ist körperliche Bewegung allen Menschen unumgänglich nöthig; nicht aber eben so die eigentliche Arbeit oder Leibesübung, ob sie gleich zum nämlichen Ziele führen: denn diese passen nicht für alle Stände in der menschlichen Gesellschaft, und die letzte dienet nur in einigen Krankheiten unter gewissen Umständen als Heilmittel.*) — Dann muß bestimmt werden, wie eine gesunde Bewegung beschaffen seyn soll. Dieß sagt uns der große Boerhaave, welcher will, daß man sich bewege, bis man anfängt ganz gelinde zu schwitzen, oder einige Ermüdung zu spüren mit dem Gefühl einer Erleichterung. Der höhere Grad der Wärme des Körpers beweist den lebhaften und gleichmäßigen Umlauf des Blutes, und die Erleichterung zeigt an, theils eine Verminderung der übrigen Säfte, theils aber die Stärkung der festen Theile.

Auch hier finden wir wieder die so sehr gepriesene Mittelstrasse zwischen zu viel und zu we-

---

*) Z. B. Holz zu fällen, zu spalten oder zu sägen, wie selbst Hippokrates einem milzsüchtigen Patienten rieth unter der Voraussetzung, daß er Kräfte genug habe.

nig, welche allein zum vorgesteckten Ziele führt. Eine zu heftige Bewegung erhitzet das Geblüt, erregt schnell den Schweiß nnd erschöpft den Leib, anstatt ihn zu stärken. Dieß ist die Ursache, daß die Leute, welche heftig, oder zu anhaltend sich dem Tanze überlassen; Andere, die im Laufen, Springen und dergleichen nicht Maß halten, vielmehr Schaden als Nutzen, den sie sich davon versprechen, erfahren. Im Gegentheile aber macht eine zu gelinde Bewegung auch keine merkliche Wirkung, wie wenn man in einer Sänfte, oder in einem über das Wasser hingleitenden Schiffe getragen wird, oder auch, wenn man in einer bequemen Kutsche fährt, als wollte man die Pferde spazieren führen. Solche Bewegungen, sagt Dr. Unzer, sind gleichsam nur Komplimente, die man der Natur macht, welche uns im Schweiße unser Brod zu essen gebietet. Das Mittel zwischen zu starker, und zu gelinder Bewegung hält das Gehen, das laute Reden und das Reiten im Schritte. Das Erste ist die natürlichste, und im Durchschnitte genommen, wohl auch die gesündeste und leichteste Art der Bewegung, da es in eines jeden Menschen Macht steht, dasselbe nach Belieben, oder nach Bedürfniß zu verstärken, oder zu mäßigeu, zu verlängern oder

abzukürzen, folglich es nach Boerhaave's Vorschrift und Maßgabe der Gesundheit gemäß einzurichten. Das Reden, wie auch das laut Lesen wirkt mehr auf die Lunge, weniger auf die Muskeln, und muß zwar dem Vorigen nachstehen, wird aber doch von einsichtsvollen Männern und Aerzten gar sehr gerühmt, nicht nur zur Verhütung, sondern auch zur Heilung mancher Krankheiten. Sokrates, wie wir hörten, empfiehlt das Lesen als eine heilsame Bewegung; und Plutarch schreibt: „Es ist zu verwundern, welch' eine nützliche Uebungsart das tägliche Reden ist, nicht nur zur Gesundheit, sondern auch zur Wiederherstellung der Kräfte." Celsus räth das laute Lesen zum Behufe eines schwachen Magens.*) Dr. Zimmermann in seiner Schrift: Von der Einsamkeit, der auf die herkömmliche Sitte zeitversplittender Besuche, und Aufwartungen zu machen, nicht gut zu sprechen war, preiset die Professoren der Universitäten glücklich, und schreibt ihre Gesundheit, und ihr Wohlbefinden auf die Rechnung, daß sie nicht genöthiget wären, durch Komplimente, und Empfehlungen, kurz, durch Beobachtung einer steifen Ettiquette sich um die Gunst an-

*) L. I. Cap. 8.

derer Personen zu bewerben. Seine Worte unter andern sind diese: „Ein Besuch bloß, um Cour zu machen, ist für jeden auch nur ein wenig philosophischen Kopf die traurigste Verrichtung auf Erde. Vielleicht, fährt er fort, leben die Professoren auf Universitäten nur darum so gesund, und so lange, weil sie keinen Menschen die Cour machen müßen, und ruhig und nützlich ihren Weg fortgehen können, ohne daß schaller Zwangsumgang und gedankenlose Courmacherei das Triebwerk ihres Geistes hemmt und lähmt." *) Es sey ferne dieser Meinung gerade zu widersprechen, und nicht vielmehr zugeben zu wollen, daß die Befreiung von diesem lästigen Joche zu dem Wohlseyn akademischer Lehrer sehr viel beitrage: allein die Fortdauer und Befestigung ihrer Gesundheit verdanken sie zweifelsohne ihren fast täglichen stundenlangen, mündlichen Vorträgen, oder lauten Vorlesungen in den großen Hörsälen. Aehnliche Vortheile in dieser Absicht gewährt auch das Singen und zwar um so mehr, als es eine aufgeheiterte Seelenstimmung und einen gemüthlichen Frohsinn voraussetzen läßt. Eine stärkere und sehr gesunde Bewegung schafft gesunden und kranken

*) 1. Th. S. 47.

Leuten das Reiten, überhaupt davon zu reden.

Oribasius, der im vierten christlichen Jahrhunderte lebte, und fast zuerst dem Reiten eine große Kraft beilegte, schreibt schon: „daß es den Körper mehr verwahre, als alle übrigen Bewegungen, daß es den Magen und die Werkzeuge der Sinne stärke, und sie schärfer mache.“ Was aber die Kranken betrifft, müßen sie sich dem Rathe erfahrner Aerzte fügen, und ihre Vorschriften befolgen. *) Allerdings hat das Reiten seine Unbequemlichkeiten und Schwierigkeiten, welche die Verschiedenheit der Pferde selbst, die Leibesbeschaffenheit der Personen, die Witterung, und viele andere Umstände, die zu berücksichtigen sind, verursachen können. Außerdem aber ist das gemäßigte Reiten Jedermann gar sehr zu empfehlen, da die Muskeln des Unterleibs, wo der Sitz vieler Krankheiten zu seyn pflegt, durch die heilsame Erschütterung ungemein belebt, und gestärkt werden.

*) So kannte Fr. Hoffmann Leute, welche von der Dürr- oder Schwindsucht in Begleitung eines anhaltenden Fiebers ganz ausgezehrt waren; nach Befolgung des ärztlichen Rathes aber, täglich 3 bis 4 mal eine halbe Stunde lang im Schritte zu reiten, binnen eines Zeitraumes von 2 Monaten völlig wieder hergestellt wurden.

Uebrigens könuen alle die Arbeiten und Uebungen, welche den menschlichen Körper, und seine Glieder in eine gleiche Thätigkeit bringen, wie das Gehen und Reiten, auch ihre Stelle vertreten, und dienen zur Gesundheit, wie diese.

§. 3.

Andere Erfordernisse zur gesunden Bewegung.

Sollen aber die eben gerühmten Bewegungsarten der vorgenannten Vortheile nicht größtentheils verlustig gehen, so müßen sie in freier Luft, mit heiterem Gemüthe, und ohne Beschäftigung, welche Kopf und Geist anstrengt, geschehen. Den Fischen ist das Element des Wassers, uns Menschen aber die atmosphärische Luft zum gesunden Leben angewiesen. Die reinen Lüfte geben, sagt Hagedorn mit Recht, der frohen Welt das eigentliche Leben. Reine Luft findet sich aber nicht in bewohnten, und nicht in geschlossenen Zimmern, sondern im Freien, in Gärten, Wiesen und Feldern, oder an Seen, Flüßen und andern Orten unter dem Himmel, woher die Landleute, Hirten, Fischer, Jäger, Schiffer, Gärtner und Reisende ihre fri-

sche Gesichtsfarbe, ihr munteres Wesen und frohen Muth nach Haus bringen. Die Arbeiten, die man sitzend im Hause verrichtet, wie auch das Herumgehen oder die Treppen auf- und absteigen in seiner Wohnung, wenn es gleich bis zur Ermüdung geschieht, entsprechen den Foderungen der Natur nicht. Es sind falsche Münzen, sagt Dr. **Unzer**, womit man die Natur betrügen will, wenn sie ihren Zoll von uns fordert. Mit der Bewegung soll das Einathmen einer gesunden Luft, so wie die Heiterkeit des Gemüthes nach Möglichkeit verbunden werden. Denn die Uebungsstunden des Leibes müßen die Ruhestunden der Seele seyn, daß immer auch unsere Seele gesund in einem gesunden Körper zu wohnen komme, und Jedermann den Ausdruck des **Plinius**, daß es zu verwundern sey, wie durch die Uebung und Bewegung des Körpers auch der Geist aufgeweckt werde, an sich bewährt, erfahre.

Freilich wird zum vollständigen Genuße der wohlthätigen Wirkungen, welche dem Leibe und der Seele zugleich so trefflich zu statten kommen sollen, auch gefordert, daß, so wie man dem Hause den Rücken kehrt, man auch die häuslichen Geschäfte, Sorgen, und was immer für Angelegenheiten zurücklassen müße, um Kopf

und Sinne den ergötzlichen Eindrücken abwechselnder Gegenstände der Natur offen zu erhalten. Besonders ist es für Gelehrte, und überhaupt für Studierende eine unerläßliche Bedingung, daß sie täglich zweimal sich eine Stunde ihren Kopfarbeiten entziehen, und der körperlichen Bewegung im Freien oder einer Leibesübung zuwenden, wofern sie sowohl ihren Zeitgenossen, als der Nachwelt, nicht nur viele, sondern auch gehaltvolle und gediegene Geisteserzeugnisse zu liefern gedenken. Dergleichen schätzbare Schriften können nur aus der Feder derjenigen Personen kommen, welche an Leib und Seele gesund sind.

Die Gesundheit des ganzen Menschen aber verschafft nach dem Zeugnisse des Fr. Hoffmann kein Arzneimittel. Denn, sagt er, „die Erfahrung und das Ansehen der alten Aerzte stimmt uns bei. Zwar hatten sie den großen Ueberfluß von zusammengesetzten, und durch das chemische Feuer verfertigten Arzneien nicht, die man heut zu Tage in den Apotheken zu sehen bekömmt; doch richteten sie, die Wahrheit zu gestehen, mit diätetischen Mitteln, worunter die Bewegung und Uebung des Leibes den vornehmsten Platz einnimmt, gewiß weit mehr aus, als unsere heutigen Aerzte mit ihren unzählig

vielen Arzneien." *) Eine wahrhaft für Gesunde und Kranke merkwürdige Offenherzigkeit aus dem Munde eines Mannes, den ganz Deutschland als einen seiner vorzüglichsten Aerzte verehrt. **) Man vergesse aber nicht, daß dergleichen Bewegung oder Leibesübung den Forderungen der Natur einer Person, mit Rücksicht ihrer Leibesbeschaffenheit, wohl auch ihres Amtes oder Standes entsprechen, ohne Ausnahme aber allzeit im Freien, und nach Entfernung alles dessen, was den Kopf ernsthaft beschäftigen würde, dem Gemüthe zur Zerstreuung und Aufmunterung dienen müße. Den vielsitzenden und denkenden Gelehrten empfiehlt oft erwähnter Dr. Tissot vornehmlich das öftere Reiten, welchem auch Hoffmann unter den verschiedenen Bewegungsarten den Vorzug einräumt, weil es nicht nur dem Kopfe und der Brust sehr heilsam ist, sondern

---

*) Abhandlung von der einfachsten und allerbesten Arznei ꝛc. Diese Abhandlung trat zu Halle an's Licht im Jahre 1736.

**) Dieser große Praktikus, wie ihn Tissot nennt, sagt selbst, daß er dumme Leute gekannt, denen er Verstand gegeben habe, indem er ihnen verordnet hätte, sich Bewegung zu machen. — S. v. d. Gesundheit der Gelehrten. §. 54.

hauptsächlich, weil es den Verstopfungen in den Eingeweiden vorbaut, oder auch sie aufhebt und zerstreuet, woran jene gewöhnlich leiden. Allerdings hat die Bemerkung des königlichen Philosophen, Friedrich des Großen, daß es scheine, die Natur habe uns mehr zu Postillions, als zu sitzenden Gelehrten geschaffen, ihre Richtigkeit, wenn, wie er auch beisetzt, von dem physischen Menschen, d. i., von dessen Gesundheit und einem langen Leben die Rede ist. Ganz gewiß sind in dieser nicht unwichtigen Hinsicht die Postillions weit besser daran, als die Gelehrten, die Frauenzimmer, und alle Leute, welche sitzend arbeiten, und darüber die so wichtige Bewegung des Körpers versäumen. Was aber das Sonderbarste ist, so fühlen diese bei ihrer bewegungslosen Lebensart meistens eine größere Ermüdung als ein Postknecht nach einem tagelangen Ritte. Eben so ist es mit dem zu lange anhaltenden Stehen. Die Füße, welche die ganze Körperlast tragen müßen, leiden sehr dabei; wenn sie aber dafür so lange bewegt würden, diente es ihnen und den übrigen Gliedern des Leibes zur Gesundheit. Das rathsamste dürfte allenfalls seyn, das Stehen mit dem Sitzen abwechseln zu lassen. Ueberhaupt aber von der Sache zu reden, ist es zu bedauern,

daß wir durch die erst in dem christlichen Zeitalter eingeführte Sitte zu sitzen, anstatt nach der Gewohnheit der alten Welt, zu liegen, leider nichts gewonnen, vielmehr einen sehr nachtheiligen Tausch getroffen haben. Denn durch das viele und lange Sitzen leidet vorzüglich der Unterleib, und Hufeland legt dieser Gewohnheit zwei große Plagen zur Last, nämlich die Hämorrhoiden und Hypochondrie. „Wir wissen, sagt er, daß das anhaltende Sitzen immer den Unterleib zusammendrückt, die Circulation des Blutes in demselben und die Verdauung und Absonderungen desselben stört, und dadurch Anlage zu Hämorrhoiden und Hypochondrie erzeugt, und ich bin fest überzeugt, daß die in neuern Zeiten so auffallende Häufigkeit dieser beiden Uebel viel darin zu suchen ist, daß die alte Welt mehr lag, die neue mehr sitzt." *)

Die alten Griechen und Römer hatten für ihre Gesundheit größere Sorge getragen, als wir. Ihre Uebungsplätze waren unter freiem Himmel und geeignet, dem Körper zu mancherlei Spielen und Uebungen, und zugleich dem durch Studieren lange angestrengten Geiste zur Abspannung und Ruhe Gelegenheit zu verschaf-

*) Geschichte der Gesundheit. S. 25 u. 26.

fen. Da es nun einem Staate zu keiner Zeit gleichgültig seyn darf, ob sich seine Bewohner gesund und wohl befinden oder mit Krankheit oder Siechthum behaftet sind; ob sie ihre staatsbürgerlichen Pflichten mit dem Gefühle von Zufriedenheit und Behaglichkeit gut, oder mit Unmuth und Verdrossenheit schlecht erfüllen; so wäre es ja sehr erwünscht, daß bei allen Erziehungs- und Unterrichts-Anstalten darauf Bedacht genommen, und eigene Plätze zu Erholung und Leibesübung für die lernende und studierende Jugend angewiesen würden. Denn eine physisch gut gepflegte Jugend ist ein sicherer Vorboth eines kraftvollen männlichen Alters. Daß aber auch bei der Erziehung der weiblichen Jugend die nämliche, ja wohl noch mehr Rücksicht statt haben müße, ergiebt sich schon aus dem, weil die Bevölkerung eines Staates durch das Frauenvolk erzielt wird, und die Kinder grossentheils das Loos eines gesunden oder krankhaften Zustandes der Mütter mit ihnen zu theilen pflegt. Dieser ihrer natürlichen und höchst wichtigen Bestimmung zu Folge sollte vom Staate ihrem physischen Gedeihen die größte Aufmerksamkeit gewidmet und Alles beseitiget werden, was diesem großen Zwecke hinderlich seyn könnte. Denn die Beherrscherin

der galanten Welt, Mode genannt, übt gegen beide Geschlechter eine Gewalt aus, die bis zum Unsinn führt, und daher eine Einschreitung und Beschränkung durch vernünftige Gesetze dringend nothwendig macht, wofern nicht die moralischen mit den physischen Uebeln, die Thorheiten der Menschen mit ihrer zunehmenden Sterblichkeit gränzenlos werden sollen. Der dem weiblichen Geschlechte vorzüglich angeborne Trieb sich zu putzen, um zu gefallen, der an sich eben nicht anstößig oder verwerflich wäre, artet gewöhnlich, wie die Erfahrung lehrt, in Putz- und Gefallsucht aus, der man dann Alles, selbst was einen wahren und reelen Werth hätte, als Zufriedenheit, häusliches Glück und Wohlstand, Gesundheit und zuletzt das Leben leichtsinnig hinopfert. Die weibliche Jugend ist schon darum übler berathen, weil meistens das Beispiel der Mütter und die Eitelkeit, ihre herausgeputzten Kinder zur Schau zu stellen mit den bewunderungsvollen Aeußerungen über ihre Schönheit und Liebenswürdigkeit, einen zu tiefen Eindruck auf die empfänglichen Herzen derselben zurücklassen, als daß später gemachte Belehrungen und Zurechtweisungen dagegen ihn vertilgen könnten. Der Kürze wegen erlaubt sich der Verfasser nur einen Fingerzeig zu ge-

ben, was für unverzeihliche Fehler man sich bei der Erziehung dieser Kleinen zu Schulden und zur strengen Verantwortlichkeit kommen läßt: erstlich die Verzärtlung derselben von Kindesbeinen an, durch zu warme Bäder, zu warme Betten, zu warme Kindesstuben, die man selten oder nie lüftet, was doch täglich öfters geschehen soll, und besonders durch Entziehung der reinen und gesunden Luft im Freien; dann die zu engen, den Kreislauf des Blutes hemmenden Kleidungsstücke; noch weit mehr das unnatürliche, peinliche und höchst verderbliche Schnüren *) des zarten Leibes, um die armen Geschöpfe in Zierpuppen umzumodeln, was sie aber häufig zu Krüppeln macht; sind sie etwas erwachsen, trifft die Reihe das viele Sitzen bei dem Mangel der nöthigen Bewegung, wodurch Blut und Säfte im Körper verdünnet und gereiniget werden sollten, nebst vielen andern

---

*) Man lese nur die Liste von Unfällen, Gebrechen und Krankheiten, welche Sömmering in seiner Schrift: Ueber die Wirkungen der Schnürbrüste, S. 48 bis 52 bloß genannt und angezeigt hat. Man dürfte kühn wetten, daß jedes geschnürte Frauenzimmer den Zustand ihres leidenden Körpers in dieser Liste finden werde.

Gebrechen theils der Erziehung, theils der Lebensart, zu der sie sich nach dem herrschenden Ton der gebietenden Mode bequemen müßen. Man denke sich dergleichen verzogene Töchter aus bürgerlichen wie aus adelichen Häusern, und wundere sich noch, wenn junge Männer, welche sich und ihre ganze Familie glücklich zu machen sehnlichst wünschen, wenig Lust zeigen, eine eheliche Verbindung mit ihnen einzugehen, und wohl gar aus Furcht eines Leben vergiftenden Mißgriffes davon abstehen, und berechne dann die Folgen, welche gemeiniglich die Unordnungen und Störungen im Gange der menschlichen Natur zum Nachtheile der gesellschaftlichen Bande herbeiführen. Denn anstatt diese fester zu knüpfen, werden sie lockerer, und veranlassen unnatürliche und gesetzwidrige Trennungen, ja noch schrecklichere Dinge. Oder man denke sich dieselben als künftige Mütter mit ihren Leibesfrüchten; denn wie der Baum, so die Früchte, indem ein geschwächter weiblicher Körper nur Schwächlinge in die Welt zu setzen vermag. Zu diesen Uebeln gesellt sich noch ein schlimmeres. Wenn diese an's Licht gebracht sind, so entziehen sich jene der Mutterpflichten, sie können oder wollen nicht mehr Mutter seyn, und treten diese hohe Würde, welche die Natur geheiliget hat, an

Miethlinge ab, die man Säugammen nennt, indeß das Selbststillen dem Kinde und der Mutter gleich gedeihlich und heilsam wäre, und schon vielmals Beyde gerettet hat.*) Doch ich lenke wieder von der Abschweifung ein, wozu mich die furchtbaren Zerrüttungen der menschlichen Natur, welche die heillose Modesucht erzeugt, verleitet haben. Abgesehen von den übrigen eben gerügten verderblichen Fehlern in der Erziehung und Lebensart des andern Geschlechtes, ist der öftere Genuß der atmosphärischen Luft und die tägliche Bewegung eine unerläßliche Forderung, wenn es gesund zu seyn und zu bleiben, oder im widrigen Falle Gesundheit und Wohlseyn wieder zu erlangen wünscht. Wie viele krankhafte Anlagen könnten verbessert, wie viele dergleichen Anwandlungen vermieden, und selbst Krankheiten geheilt werden, wenn es sich unterm heitern Himmel viel Bewegung machte und die reine Luft einathmete. „Die Bewegung, sagt ein anonymer Arzt, ist ein vortreffliches

*) In Zeit von 5 Tagen sind im Monate September 1826 zwei junge Mütter von 23 und 24 Jahren an den Folgen einer Milchversetzung schnell gestorben. — S. d. Todtenliste vom 9. u. 14. September im Polizei-Anzeiger in München. Nro. LXXIV. S. 860.

Mittel wider die chronischen Krankheiten der Frauenzimmer, welche Krankheiten nur von wässerigen, stockenden Säften und erschlafften Fasern herrühren. Sie ist ein unschätzbares Mittel wider die hysterisch-hypochondrischen Nervenkrankheiten; wider die Faul- und Wechselfieber, Wassersucht, Geschwülste, rheumatische Beschwerden und gegen die Lähmungen. Daher kann sich das schöne Geschlecht der Bewegung des Körpers ganz zuverläßig anstatt der rothen Schminke bedienen; sie wird eine solche natürliche Blüthe auf ihre Wangen verbreiten, die gewiß durch keine Kunst nachgeahmt und durch kein Wasser abgespühlt werden kann." — Die dem andern Geschlecht dienlichen und angemessenen Leibesbewegungen sind ohngefähr: Das Sprechen, das Singen, das Lachen, das Spazierengehen, das Tanzen, das Fahren, und nach Umständen, auch das Reiten. Seine Neigung zum viel Sprechen und Singen scheint es in etwas zu entschädigen für den Zwang, den es durch das viele Sitzen leiden muß, welches eine gewiß verkehrte Erziehungsmethode besonders dem jungen Frauenzimmer des höhern und wohl auch, aus Nachäffungssucht, des bürgerlichen Standes aufzulegen, oder besser aufzudringen pflegt. Denn auch die weibliche Jugend treibt

sich gerne im Freien herum, und gedeiht um so mehr, je weniger sie zu Hause bewegungslos zu sitzen gezwungen ist. Allein das viel Reden, Singen und Lachen kommen zwar der Lunge, dem Zwergfelle, dem Blutumlaufe und einigen Säften trefflich zu statten, die übrigen Theile des Leibes aber und die äußern Glieder ziehen dabei den Kürzern, oder gehen gar leer aus. Zum Glücke tritt die große Tanzlust des jungen Frauenvolks in's Mittel, und ersetzt das Mangelnde wieder. Das Tanzen erhält den Leib aufrecht, und setzt fast alle Muskeln und Gelenke des Körpers in Bewegung. Dadurch vermehrt sich der Kreisumlauf des Bluts, das Gemüth wird heiter, die Glieder biegsam und gestärkt. Keine Leibesbewegung schickt sich für das Frauenzimmer zur Heilung der Niedergeschlagenheit, der Schwermuth und der Trägheit so gut, wie der Tanz. Er muß aber gemäßigt seyn und nicht zu lange dauern, wenn er nicht Schaden bringen soll. Weil aber die Leibesbewegung zur Tagesordnung gehöret, täglich aber nicht Tanzmusik seyn soll, so nehmen seine Stelle das Spazierengehen ein, das auch keine geringen Vortheile gewährt, wie schon oben im §. 2. erinnert worden ist; einmal, daß man unter freiem Himmel herumwandelt, und dann, daß man es

nach dem jedesmaligen Bedürfniße einrichten, nach Belieben unterbrechen, mit Stehen und Sitzen abwechseln, nach Umständen abkürzen oder verlängern, zurück nach Haus oder weiter vorwärts gehen kann, je nachdem das eine oder das andere rathsam oder nöthig zur Beförderung der Gesundheit zu seyn scheint. Die Vortheile für die künftigen Geschlechter ließen sich gar nicht berechnen, wenn Vernunftgründe so viel Macht gewännen, die höchst verderbliche Modeerziehung zu verdrängen.

„Das weibliche Geschlecht, sagt Dr. Schaarschmid, bedarf einer größern Vorsichtigkeit in der Diät, als das männliche. Ueberhaupt ist den Frauenspersonen zu rathen, daß sie sich genugsame Bewegung, und den hinlänglichen Genuß eines dünnen Getränks angelegen seyn lassen, weil in dessen Unterlassung der Grund ihrer meisten Krankheiten liegt." — Es wäre wahrlich Schade, bei so schöner Gelegenheit, da von dem die Rede ist, was dem andern Geschlecht zu seinem Wohlbefinden beförderlich oder hinderlich seyn könne, eine zu dieser Absicht geeignete Schrift mit Stillschweigen zu umgehen, welche eine alte im Erziehungs- und Gesundheitssache weiblicher Geschöpfe wohl erfahrene Mutter unter dem Titel: Schönheits- und

Gesundheits-Katechismus für's schöne Geschlecht. rc.*) durch den Druck bekannt gemacht hat, und vor hundert ähnlichen Erzeugnissen den Müttern und dem erwachsenen Frauenzimmer empfohlen zu werden verdient. Diese gute und verständige Frau hatte eine durch Gemächlichkeit und Weichlichkeit verzärtelte und kränklichte Enkeltochter, Hannchen genannt, zu sich gleichsam in die Cur genommen. Nach andern nöthigen Vorkehrungen ließ die Großmutter einen Tanzmeister kommen, und sagte: „Sieh, liebes Hannchen, dieser Herr soll dein Arzt seyn, und das Bemühen im Tanzen deine Arznei. Durch diese mäßige Bewegung wird dein Körper gestärkt und die Säfte besser gemischet werden. Die Anstrengung ist auch nicht zu groß, weil ihr nur eine Stunde habt, und zu Anfang ohnehin alle Bewegungen langsamer sind. ——— Diese angenehme Zerstreuung wird auf deine Gesundheit den wohlthätigsten Einfluß haben und Arznei werden." Hannchen macht unter andern die Einwendung, daß es wenig und kurzen Athem habe, und mit dem

*) Ein Lesebuch für Mädchen, welche mannbar werden. rc. Leipzig, bei Joh. Benj. Georg Fleischer. 1797.

Tanzen nicht zurecht kommen werde. Die Großmutter erwiederte: „Heute noch sollst du mir die steife, enge Schnürbrust ausziehen. Wenn deine Brust sich wird frei ausdehnen, und tief in Unterleib sich hineindrücken können, so wirst du schon bessern Athem bekommen. Glaube doch ja nicht etwa, daß du durch die Schnürbrust eine schöne Gestalt bekömmst; *) aber krank und elend wirst du wohl. Ich weiß gar nicht, wie man gerade für das weibliche Geschlecht diese ganz widernatürliche Tracht erfunden hat. Hr. Dr. Faust sagt, daß schon der Gurt der Hosen die Mannspersonen krank macht. **) Der Leib der Weiber soll noch viel freier gehalten werden, weil er eine sehr große Bestimmung

---

*) Man soll doch dem Urtheile ästhetischer Kenner, wie Winkelmann, von Sömmering und anderer Gelehrten mehr zutrauen, als den albernen Schmeicheleien unverständiger und geschmackloser Menschen.

**) Eigentlich den Leistenbruch ihnen sehr häufig veranlasset. „Die Beinkleider, sagt er, welche die Kinder männlichen Geschlechts bis jetzt zu tragen pflegen, sind auch eine Hauptursache, daß der zehnte Mensch männlichen Geschlechts einen Bruch hat.“ — S. Dr. Faust Gesundheits Katechismus ꝛc. S. 45. in der Anmerkung.

hat; und doch hat man sich alle Mühe gegeben, den Unterleib und die Brüste der Weiber zu verunstalten, den Weibern Schmerz, Leiden und Noth zu machen, und wohl mancher gar recht frühzeitig einen qualvollen Tod zu verursachen. Nein, meine Tochter, dein Leib soll und muß frei werden; du sollst dich auf keine Art und Weise schnüren oder pressen." *) — Besonders ist das dritte Gespräch von der Nothwendigkeit der Bewegung allen jungen Frauenzimmern gar sehr zu empfehlen. Nach vielen andern Belehrungen über diesen Gegenstand faßt die Großmutter dieselben in's Kurze und sagt: „Willst du also, liebes Hannchen, in der Zukunft ein gesundes, frohes Mädchen, Weib und Mutter werden; so suche durch hinlängliche Bewegung in der freien Luft auch die gehörige Festigkeit dazu zu erlangen; und hast du einst wieder Töchter, so befolge auch nach meinem Tode diesen Rath; denn weil das weibliche Geschlecht mehrern Gelegenheiten zu Krankheiten nach den Gesetzen der Natur unterworfen ist: so hat die Natur kein besseres Mittel, sich gegen diese Krankheiten zu sichern, als das Empfohlene, dem Körper durch Bewegung in der Luft mehr Festig-

*) S. 11 — 13.

keit zu geben." *) Die Lesung dieser und ähnlicher Schriften würde der Jugend des andern Geschlechts einen eben so großen Nutzen bringen, als die zeittödtende Romanenleserei ihr unersetzlichen Schaden verursacht, da sie das Eingebildete, das nicht zu erreichen ist, der Wirklichkeit, in der sie leben und weben, thörichter Weise vorziehen und darnach haschen. — Aber genug hievon. —

§. 4.

Von der Gymnastik.

Herodikus, ein berühmter Arzt und der Lehrmeister des Hippokrates, hat zuerst aus der Gymnastik, oder der Kunst Leibesübungen anzustellen, einen Zweig der Heilkunst gemacht, und dadurch seine eigene Gesundheit wieder erhalten, so, daß er, seiner körperlichen Schwächlichkeit ungeachtet, ein Alter von hundert Jahren erreichte. Strato der Physiker litt an der Milzkrankheit, welche ohnehin die Krankheit der sitzenden Gelehrten so wie die Mutterbeschwerde der sitzenden Frauenzimmer zu seyn pflegt; und kein anderes Mittel als viele Bewe-

*) S. 36 und 37.

gung befreite ihn davon. So erzählt Galen, selbst ein Arzt, von sich, daß er bis in sein dreißigstes Jahr und darüber schwach und kränklich war, und seine Gesundheit dann erst wieder erlangte, als er täglich einige Stunden der Leibesbewegung aufgeopfert hatte. Dr. Sydenham, ein Engländer, empfiehlt das Reiten als das vorzüglichste Heilmittel gegen die Mutterplage und die Milzkrankheit, und thut Erwähnung von einem Priester, der von der letzten heftig angegriffen war, und ohne andere Arzneien bloß durch das Reiten zur vorigen Gesundheit gelangt ist. „Von vielen seiner Blutsverwandten, erzählt derselbe, welche schwind- und lungensüchtig waren, sie hätten nach seinem Rathe eine große Strecke Landes zu Pferd durchwandert, und wären gesund worden, da andere Arzneimittel vergeblich gewesen sind. Sogar gegen die Gicht, sagen Cloquet und Giraudy (zwei der berühmtesten französischen Aerzte) welche bisher die unbändigste Krankheit war, und noch keinem Mittel weichen wollte, „gegen sie sey nichts wirksamer — es sey nun um Rückfälle der Krankheit zu verhüten, oder die Heftigkeit ihrer Anfälle zu mildern — als gehörige Diät und Bewegung. Bei Individuen, die schon von Natur durch erbliche Anlage zur

Sicht sich hinneigen, läßt sich die Entwicklung der Krankheit durch zeitig genommene Vorsichtsregeln hindern. Und sollte bei ihnen die Krankheit schon einmal ausgebrochen seyn, so ist es doch möglich, sie auf immer zu entfernen.*) —

Wenn demnach Bewegung und Leibesübung so herrliche Wirkungen hervorbringen und sogar langwierige Krankheiten heilen; so läßt sich hieraus die Wichtigkeit einer Gymnastik beurtheilen, deren Uebungen unter der Leitung verständiger und erfahrener Aerzte, nicht nur den Patienten nach Verschiedenheit ihrer Krankheiten und Leibeskräfte angepasset, sondern auch gesunden Personen jedes Alters vorgeschrieben werden könnten, daß sie von Krankheiten jeder Art befreiet blieben. Denn, sagt der gelehrte Bacon von Verulam, „man würde schwerlich eine Anlage zu einer Krankheit finden, die nicht durch eine geeignete Bewegungsart verbessert werden könnte.“ Und der fürstliche Leibarzt Pechlin schreibt, „es seye durch unzählige Beispiele bewährt, daß wohl Niemand den Krankheiten weniger unterworfen sey, als diejenigen, welche von Jugend auf die Fechtkunst übten, wo-

*) Man lese Hahns Wasserkuren. 5. Auflage von Prof. Oertel. S. 140 bis 145.

durch ihr Körper fest und stark würde, und wenn sie's bis in's späte Alter forttrieben, sie von allen Krankheiten befreiet blieben." Dieß bezeugte auch der scharfsinnige Fr. M. Helmont von sich selbst, indem er sich zu rühmen pflegte, daß er niemals krank gewesen, und es der täglichen Bewegung, die ihm das Fahnenschwingen machte, zuschrieb. Er brachte sein Leben auf 81 Jahre.*) Man sieht wohl selbst, daß weder das Fechten, noch das Fahnenschwingen ausschließlich eine solche heilsame Wirkung hervorzubringen vermochte, sondern daß durch jede andere Bewegungsart, wodurch der ganze Leib in Thätigkeit gesetzt wird, eben der gewünschte Zweck erreicht werden könne. Fechten und Fahnenschwingen in der Absicht unternommen, um seine Gesundheit zu erhalten und zu befördern sind doch nichts weiter als Spielübungen, an derer Stelle nach Jedermanns Belieben oder Neigung, und mit Rücksicht auf die jedesmalige Leibesbeschaffenheit andere Bewegungsarten oder Spiele gewählt werden könnten, z. B. das Billard- oder Ballspiel, Ballon schlagen oder Kegelschieben, Tanzen, und dgl. oder nach dem

---

*) Der große Leibnitz schätzte ihn sehr, und verfertigte ihm eine Grabschrift.

Rathe des Celsus, das Laufen, Spazieren auf unebnen Wegen, oder zur Abwechslung das Auf- und Absteigen, besser unter offenem Himmel, als unter einem bedeckten Gange, mit der beigefügten Einschränkung, aufzuhören, sobald man schwitzt, oder wenigstens sich ermüdet fühlt. *) — Weil aber nach dem Urtheile der Aerzte das Reiten für Gesunde und besonders für Kranke die vorzüglichste Bewegungsart, dieses aber doch bei vielen Personen nicht anwendbar ist, wenn es ihnen an Pferden und an Geld mangelt, oder sie nicht Muth und Geschicklichkeit haben, jene gehörig zu behandeln; so ist es wahrlich Schade und zu bedauern, daß eine Maschine, welche in der ersten Hälfte des vorigen Jahrhunderts ein Doktor und Professor Quellmalz erfunden hat, das Reiten zu ersetzen, außer Gebrauch und wie es scheint, in gänzliche Vergessenheit gekommen ist; ob sich gleich seine Zeitgenossen derselben zu ihrem Nutzen und Vergnügen bedient haben. —

Selbst Hippokrates bezeugt, daß „viele Kranke auch ohne ärztliche Hilfe gesund werden, und gesund worden sind; es dünke ihm aber, daß sie, wenn sie keine Aerzte brauchten, auf

---

*) L. I. C. 2.

ein Mittel verfallen seyn, das sie gerettet habe." *) Und welches Mittel konnte oder kann es wohl seyn, als ein diätetisches oder ein so genanntes Hausmittel? **) Ist dieß nicht auch heut zu Tage, und wohl zu allen Zeiten der Fall gewesen, daß arme Leute auf dem Lande und in den Städten ohne Aerzte von Krankheiten wieder genesen sind? Ihre gute Natur, der sie nichts in den Weg legten, hat sie geheilet. Denn die Natur, sagt Hippokrates, ist der beste Arzt. ***) Oder sie brauchten Mittel, wozu die Natur wieder den Fingerzeig giebt. Sie assen nichts, wenn sie nicht hungerte, und tranken Wasser, das allein schon im Stande ist, die bedenklichsten Krankheiten zu entkräften, wie die nächste Abtheilung beweisen wird. Gemüths-

---

*) L. I. de arte. §. V.

**) Friedr. Hoffmann schrieb auch eine Abhandlung im Jahre 1718 von der Vortrefflichkeit der Hausmittel, welche allerdings gelesen zu werden verdiente; und Dr. Zückerts medizinisches Tischbuch ist in gleicher Absicht gar sehr zu empfehlen.

***) „Und, setzt Fr. Hoffmann dazu, die Erhalterin des Lebens und der Gesundheit, die Verwahrerin vor Krankheiten, und die vornehmste wirkende Ursache bei den Arzneien."

ruhe, Reinlichkeit, gesunde Luft und eine ihren Kräften angemessene Bewegung im Freien beschleunigten ihre Wiederherstellung. Selbst Aerzte, welche ihrem Berufe gemäß, nur Diener der Natur seyn sollten, würden auf diesem Wege geschwinder und sicherer zum gewünschten Ziele kommen, als durch die vielen und künstlichen Arzneimittel, welche die Genesung oft nur verzögern, erschweren oder verhindern. „Die bewährtesten Aerzte, schreibt Fr. Hoffmann, welche durch ihre Curen den größten Ruf und Ruhm sich erworben haben, bedienten sich weniger und auserlesener Mittel, wie aus ihrer Lebensart und Handlungsweise gar leicht zu sehen ist.“ *) Wenn dann die ältesten Aerzte ihren Kranken mehrentheils Bewegung angerathen, wenn selbst Aeskulap, welchen die alten Griechen als den Erfinder der Arzneikunst vergötterten, schon gestehet, daß wenige Krankheiten ohne Bewegung können gehoben werden; und wenn in neuern Zeiten der oft gerühmte Hoffmann in einer besondern Abhandlung dargethan und erwiesen hat, daß die Bewegung das beste Arzneimittel sey; so kann man ja ohne Widerrede behaupten, daß der Menschheit mit des verdienten Guts-

*) Abhandlung von der einfachsten und allerbesten Arznei ꝛc. §. IV.

muths Gymnastik weit mehr gedient seyn müße, als mit den gerühmtesten Receptbüchern; und daß die Aerzte heut zu Tag, wenn sie die Winke der Natur genauer befolgten, auch ihre Patienten nach Wunsche befriedigen würden. Es läßt sich sogar erwarten, und auch thatsächlich nachweisen, daß dergleichen glückliche Curen für jene ehrenvoller ausfallen, und von diesen großmüthiger belohnt werden dürften. Denn Doktor und Professor Merkurialis aus Padua, der im siebenzehnten Jahrhunderte eine lateinische Abhandlung über die Gymnastik geschrieben und herausgegeben hatte, hinterließ nach seinem Tode 120000 Dukaten in baarem Gelde, und überdieß wurde ihm von den Paduanern eine Ehrensäule errichtet, — eine Auszeichnung, die vor ihm noch keinem Arzte in der christlichen Welt widerfahren ist. —

Bewegung oder Leibesübung ist also allen Menschen zum gesundeu Leben unumgänglich nothwendig, und Celsus beschreibt ihre gute Wirkung wie die schlimme des Gegentheils mit wenigen Worten, indem er sagt, „daß die Trägheit den Körper schwäche, die Arbeit aber stärke; daß jene ein frühes Alter, diese eine lange Jugend bringe.“ *) Die Bewegung des Leibes,

---

*) L. I. c. 1.

welche Dr. Schaarschmidt das Hauptwerk und gleichsam das Gewürz der ganzen übrigen Diät nennt, muß zu allen Zeiten, im Winter und im Sommer, in jeder Witterung, doch mehr in der kalten, weniger in der warmen, und zwar alle Tage ohne Ausnahme statt haben, es müßte nur seyn, daß man in den Tagen der Unterlassung auf das Essen gänzlich verzichten wollte.

Eine recht heilsame Bewegung schafft auch das Frottiren oder Reiben des ganzen Leibes, das Schwimmen und das kalte Baden, weil in allen diesen Fällen die Glieder des Leibes bewegt werden, andere wesentliche Vortheile zu geschweigen, welche zur Beförderung der Gesundheit dienen. Außer dem giebt es noch eine zwar gelindere Bewegungsart, die aber doch keineswegs zu vernachläßigen ist, nämlich das Hochathmen, Luftanhalten, Recken und Strecken der Glieder. „Diese thierischen Verrichtungen, sagt ein Recensent in der Jenaer Literaturzeitung, welche nach vorhergegangenem Schlafe gewöhnlich vor sich gehen, verbreiten ein allgemeines Wohl- und Starkgefühl über den ganzen Körper. Diese Bewegungen im Innern sollen die Aerzte gleichfalls zu benutzen suchen, weil sie zu allen Zeiten, selbst im Ruhestand ohne besondere Kraft-

aufwand vollzogen werden können." Vorzüglich dürften das Hochathmen, Luftanhalten, Dehnen und Recken ein wichtiges Moment der physischen Erziehung seyn, besonders bei jungen Leuten, die eine platte, eingedrückte Brust haben. Durch die ersten zwei Verrichtungen, besonders Morgens beim Aufstehen und Ankleiden, kann man selbst dem Brustbau der Kinder eine freiere Hebung und selbst mehrere Wölbung verschaffen, so lange Knorpel und Knochen noch biegsam sind, und auf dasselbe die Thätigkeit der Muskeln, Flechsen, und Bänder noch einwirken können. *)

§. 5.

Von der Luft.

Die Luft ist Nahrung und Balsam des Lebens. Es giebt keine Speis und kein Getränk, welche nicht Luft in sich hielten; die wir mit ihnen genießen, und die ohne sie nicht genießbar, wenigstens nicht gedeihlich wären. Auch kann ein Mensch ohne Speis und Trank tagelang, ohne Luft aber keine Minute lang, bestehen. Wir ziehen Nahrung aus der Luft, indem

---

*) S. d. Rathgeber für alle Stände rc. 9. St. S. 686.

wir sie einziehen. Wir behalten ihre gesunden Theile in uns, und hauchen wieder die untauglichen zurück. Eingesperrt in einem engen Raum von Luft, würden die Menschen zuletzt sich mit ihrem Athem selbst vergiften, und ersticken, weil die Luft nicht mehr genießbar und nährend für sie ist. Zudem ist eine reine Luft dem Kranken so heilsam, wie der Balsam einer Wunde, und kein Kranker in einer unreinen eingesperrten Luft wird genesen, wenn ihm auch die besten Arzneien zu Gebote stünden; dagegen die Patienten bei dem Genuß einer gesunden Luft so gar auch ohne Arzneien wieder hergestellt werden können. Daher behauptet Dr. Hufeland mit völliger Ueberzeugung, „daß reine Luft eben so gewiß das größte Erhaltungs- und Stärkungsmittel unsers Lebens, als eingeschlossene verdorbene Luft das feinste und tödtlichste Gift sey." Dadurch will man begreiflich, ja einleuchtend machen, daß Bewegung und Leibesübung, wenn sie die gepriesenen Wirkungen für Gesundheit und Leben äußern sollten, nicht in Häusern und Werkstätten, sondern unter heiterm Himmel geschehen, und selbst die Spaziergänge im Freien nicht bloß als Bewegung, sondern auch wegen Einathmung einer reinen Luft als Leibesnahrung angesehen werden müßen, und zugleich für die

Augen wohlthätig werden, indem sie die Sehkraft der Augen, welche in den engen Bezirk gegenüberstehender Mauern gar sehr leiden, stärken und schärfen. Wer eine frische Gesichtsfarbe und lebhafte Sinnen liebt oder wünscht, meide den längern Aufenthalt hinter den Mauern, und geschlossenen Wänden, und bewege sich oft und viel in der offenen Natur, wo abwechselnd sanfte Winde, welche durch Aufhebung des Gleichgewichts der Luft zu entstehen pflegen, dem Gesichte und der übrigen Oberfläche des Körpers liebliche Kühlung zuwehen. Ueberhaupt zu reden herrscht im Frühjahre die beßte Luft auf erhabenen Gegenden, im Sommer in Gärten, und zur Herbstzeit auf Weinbergen. Die gesündeste Luft erzeugt der gemäßigte Monat Mai, welcher sie mit den Wohlgerüchen der aus der Erde jüngst entsprossenen Kräuter und Pflanzen und den süßen Düften der Blumen und Baumblüthen erfüllt. Die Tageszeiten betreffend, verdient die kühlende und stärkende Morgenluft nach gefallenem Thau vor allen den Vorzug, weil eine erfrischende Luft jedem Menschen, der nicht unglücklicher Weise verzärtelt worden ist, weit beßer zusagt, als eine warme.

„Die nordischen Völker, sagt Fr. Hoffmann, welche der kalten Luft gewohnt, sind

kräftiger, stärker und dauerhafter, als diejenigen, welche in einem warmen Klima wohnen. Wer also von dieser Seite, auch in Zimmern und Stuben zu jeder Jahreszeit gesund wohnen will, der befolge wenigstens den Rath des Dr. Hufeland, und sorge, daß derer Temperatur 15 Grade Reaumür nie übersteige.

Es ist zwar oben schon berührt worden, daß die Landluft vor der Stadtluft einen großen Vorzug habe. Obwohl heutiges Tags durch polizeiliche Anstalten und besondere Rücksichtnahme auf Entfernung aller Unreinlichkeiten trefflich gesorgt wird, so sind und bleiben doch große Städte Sammelplätze von Unrath verschiedener Art, welche die sorgsamste Aufmerksamkeit nicht verhindern kann. Man will nur, wie im Vorbeigehen, in Erinnerung bringen, die beständige Ausdünstung von vielen tausend Einwohnern — die Thiere *) mit eingeschlossen — Rauch und Dampf, der aus den Häusern dringt, und besonders der aus den Schlachtbänken, Werkstätten, Ställen, Magazinen, Gewölbern und an=

*) Wie wird erst die eingesperrte Luft in kleinen und niedern Zimmern oder Stuben verdorben, wo sich Vögel, Hunde, Katzen u. dgl. mit vielen Menschen aufhalten!

dern Behältnissen täglich in die Luft übergeht, sie schwängert und verpestet. Und diese Luft ist's, welche die ganze Bevölkerung solcher Städte immerfort in sich sauget. Was aber noch schlimmer ist, und die Gesundheit der Stadtbewohner noch mehr bedroht und gefährdet, ist, daß sogar die Erholungsstunden der eine Theil in vollgepfropften Trinkstuben oder Tanzplätzen, wo man mit dem, was man ißt oder trinkt, einen Qualm von mancherlei Dünsten, Tabaksrauch und Staub einschlucket, zubringen; der vornehmere Theil aber in Spiel- und Tanzgesellschaften, welche stark besucht werden, und vorzüglich im Schauspielhause sich zu belustigen pflegt, wo der höchst ungesunde Dampf der beinahe unzähligen Lichter; die durch das Gedränge verstärkte Ausdünstung der schaulustigen Volksmenge, und zuletzt bei dem Austritt der schnelle Wechsel mit der zu sehr kühlenden Nachtluft die beßte Gesundheit zu erschüttern vermag.

Dagegen ist das Land überhaupt, und namentlich liegen die Dörfer frei, und Luft und Winde können unten, überher und zwischendurch ungehindert passiren; indeß die hohen und zusammenhängenden Häuser in den Städten ihnen den Weg versperren. Dann sind die Wohnungen der Landleute schon lüftiger gebaut, so, daß

allenthalben reine Lüfte eindringen können, welche um so heilsamer sind, als sie die Düfte des rings umwachsenen Erdreichs in sich aufnehmen, was in den Städten die gepflasterten Straßen unmöglich machen. Und welche Erquickung schafft ein kühlender Regen dem grünenden Erdboden, und wie erfrischt er die Luft! In den Städten thut er das Gegentheil. Er befeuchtet und löset die trockenen Unreinlichkeiten auf, und ihre faulenden Dünste gehen in die Luft über, wodurch sie verdicket und angestecket wird. Darf man sich noch wundern, daß die größten Aerzte die meisten Krankheiten in den Städten der verdorbenen Luft Schuld geben, und daß der gelehrte Hofrath Platner schreibt: „In volkreichen Städten sey die Luft faul und mit vielen Dünsten angefüllt, woraus die meisten und gefährlichsten Krankheiten entstünden, ja öfters große Städte in kurzer Zeit ausstürben. Im Gegentheile sey die Luft auf dem Lande und im Gebirge so heilsam, daß bloß durch ihre Hilfe die schlimmsten und verwickeltsten Krankheiten gehoben würden?" Daher kömmts, daß viele Leute, derer Geschäfte oder Gewerbe sie nicht an die Stadt fesseln, in größerer oder geringerer Entfernung in freistehende und mit Gärten versehene Häuser vor die Stadt ziehen, wo ih-

nen in Betreff der Gesundheit keine unwichtigen Vortheile zu Theil werden, welche vorzüglich von den Gärten zu gewinnen sind. Denn, wer sich des Tags viel in den Gärten aufhält, genießt das gesunde Landleben im Kleinen. Er lebt unter offenem Himmel, athmet balsamische Lüfte, von den duftenden Kräutern und Pflanzen geschwängert; und hat er Lust und einige Kenntnisse in der Baum- und Pflanzenkultur, so findet er täglich darin etwas zu thun, das ihn angenehm beschäftiget und zugleich der Gesundheit ungemein zusagt. Die Mannigfaltigkeit der Gegenstände verschafft ihm tägliche Abwechslungen, welche nie ermüden. Lesen und schreiben, denken und studieren kann man in einer umlaubten oder umrankten Sommerhüte. Es ist erheiternd und ergötzlich unter offenem Himmel oder grüngedeckter Laube einen fröhlichen Familienkreis zu bilden, und das Frühstück, Mittag- oder Abendmahl zu verzehren, oder mit einem oder dem andern guten Freunde sich zu unterhalten. Kurz, der muß sich und seinem Leben gram seyn, der lieber in einer dumpfen Stadt sitzen bleibt, wenn er nicht gebunden ist, als daß er vor der Stadt eine Wohnung mit angränzendem Garten beziehe, und seines Lebens froh werde; oder, wenn er Bauherr ist, lieber

den Platz, der sich zu einem Garten eignete, verbauet, weil es mehr einträgt, als die Gartenfrüchte abwerfen würden, d. h., lieber bei gefülltem Beutel früher und ohne Genuß aus der Welt gehen, als sein und seiner Familien Glück noch einige wenigstens, wo nicht viele Jahre länger genießen will. — Daher kömmts, daß Herrschaften und andere Personen, die es vermögen, während der wärmern Jahreszeit die Städte verlassen und auf das Land zu ziehen pflegen, um reinere Luft zu genießen und ihre Gesundheit zu befördern. Viele reisen zu Gesundbrunnen, um ihre wankende Gesundheit wieder aufzurichten und zu befestigen, oder die zerrüttete herzustellen, oder Krankheiten, wozu man Anlage zu haben glaubt, zu verhüten, oder welche im Anzuge zu seyn scheinen, abzuwenden. Alle großen Aerzte, von Hippokrates bis auf unsere Zeiten, stimmen darin überein, daß die Orts- und somit die Luftveränderung in sehr vielen, besonders langwierigen Krankheiteu die beßten Kuren machen, und Boerhaave erinnert, daß fürstliche Leibärzte Ort und Gegenden im Lande, wo die beßte Luft herrscht, auskundschaften und wissen sollten.

Zum Beweise aber, daß auch Städte, wenn sie eine günstige Lage haben, gesund seyn, und

zur Wiedererlangung der Gesundheit verhelfen können, wird erzählt, daß Kaiser Karl V., als er lange Zeit an einem Quartanfieber litt, sich nach Madrid begeben habe, und in einem Tage von seinem Uebel genesen sey. Noch merkwürdiger ist, was der königl. dänemärkische Leibarzt Borrich aufgezeichnet hat. Ein Kavalier hatte einsmals durch einen unglücklichen Fall ein Bein gebrochen. Zwar wurde der Bruch geheilet, aber nicht vollständig, so, daß er immer näßte. Nicht lange nach diesem Vorfalle mußte derselbe einen Gesandschaftsposten in Madrid übernehmen. Anfangs mit Arbeiten überhäuft, hatte er nicht Zeit, an sein Uebel zu denken; fand aber nach etlichen Monaten, daß es geheilet sey, und er wurde von demselben drei Jahre nicht mehr beunruhiget. Sobald er aber nach Koppenhagen zurückgekehrt war, brach es wieder auf und fieng an wie vorher zu näßen, und zwar einige Jahre unausgesetzt, bis er, mit hohen Geschäften beauftragt, eine zweite Reise nach Spanien antreten mußte, wo er mit Verwunderung wahrnahm, daß sein offener Schaden zu schwären aufhörte und wieder zuheilte. Ganze sechs Jahre, die er in Madrid zubrachte, empfand er nicht das Geringste von seinem ehemaligen Uebel. Nach seiner Rückkehr aber

in sein Vaterland währte es nicht lange, und die Wunde öffnete sich wieder. — Kann wohl eine Wirkung der Ort- und Luftveränderung sich begreiflicher und einleuchtender offenbaren? Liegt es nicht am Tage, daß, was Madrids trockne Luft gut gemacht, Koppenhagens feuchte Luft wieder verdorben habe? — Schon in den ältesten Zeiten sind gewisse Länder und Ortschaften der Gesundheit wegen im beßten Rufe gestanden. Schwerlich aber dürfte in dieser Hinsicht irgend ein anderes Land den Verbannungsort des hochberühmten, gewaltigen Erderschütterers Napoleon Buonaparte, nämlich die Insel St. Helena, im atlantischen Meere gelegen, übertreffen; denn von dieser rühmt man, daß Kranke, aus Indien dahinkommend, wenn sie dem Tode schon nahe sind, wieder gesund zu werden anfangen, und daß die Einwohner derselben von keiner andern Krankheit, als von einem hohen Alter wissen. Die Hauptursache davon ist zweifelsohne, weil die Insel sich im Besitze zweier vorzüglichen Stützen der Gesundheit, einer gesunden Luft und eines gesunden Wassers, befindet. Auch die ostindischen Seefahrer pflegen sich hier von ihren Strapazen zu erholen und sich mit frischem Wasser zu versehen.

Man nennt sie daher die Herberge des Meeres. *)

Es wird endlich unnöthig seyn, denjenigen, welche weder Landgüter selbst, noch eine bequeme Gelegenheit haben, auf dem Lande zu leben, anzurathen, daß sie zu dessen Ersatz Gesundheitsreisen anstellen sollen, welche alle die gerühmten Vortheile der Bewegung, der Luftveränderung und Gemüthserholung in sich vereinigen. Denn, sagt Dr. Hufeland, „die fortgesetzte Bewegung, die Veränderung der Gegenstände, die damit verbundene Aufheiterung des Gemüths, der Genuß einer freien, immer veränderten Luft wirken zauberisch auf den Menschen, und vermögen unglaublich viel zu Erneuerung und Verjüngung des Lebens." **) Dieß wird auch Niemand in Abrede stellen wollen; im Gegentheile wird Jedermann das Reisen, es sey zu Wasser oder zu Lande, mit Ueberzeugung

*) An Buonaparte hat sich diese merkwürdige Eigenschaft der Insel nicht bewährt. Aber die sonderbare Wendung seines Schicksals ist auch keine gewöhnliche Erscheinung; so wie der Magenkrebs, welcher seinen Tod verursacht hat, keine der gewöhnlichen Krankheiten zu seyn pflegt.

**) Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern rc. S. 576 d. Orig. Ausg.

als ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit zu verwahren, wie auch die verlorne wieder zu erlangen, anerkennen. In dieser letzten Rücksicht wird ein merkwürdiges Beispiel erzählt. Es hatte eine Erb-Schwindsucht eine ganze Familie bis auf eine Person aufgerieben, welche durch eine lange Reise zu Fuße gerettet wurde. Ein sehr reicher Mann zu Enkhausen*) litt sehr an der Schwindsucht, die er von seinen Eltern geerbt und sie gleichfalls seinen fünf Töchtern zum Erbtheile hinterlassen hat. Als die eine dieser Töchter gestorben war und eine andere sich gelegt hatte, entschloß sich die dritte, ehe sie dasselbe traurige Loos traf, das Vaterhaus zu verlassen und eine Reise zu Fuß zu machen. Zu dieser Absicht versah sie sich mit Wechsel, und ging von einem Orte zu dem andern, ohne sich irgendwo eine zu lange Zeit aufzuhalten. Nach einem Jahre kehrte sie wieder in ihre Heimath zurück, fand aber keine Schwester mehr am Leben. Sie selbst mied auch das Vaterhaus, und ließ sich vor dem Thore wohnhaft nieder. Auf diese Weise blieb sie während ihres ganzen Lebenslaufes von der Schwindsucht befreiet.

*) Enkhuizen, eine Stadt in Nordholland mit 5650 Einwohnern.

Allein Lustreisen zur Beförderung der Gesundheit können wieder nur bemittelte und wohlhabende Leute unternehmen. Es ist demnach die zahlreichste Menschenklasse, welche zu den Unvermöglichen und Armen zu rechnen sind, wie auch alle jene vermöglichen Bürger, welche ihr Gewerb oder Geschäft, das sie treiben, in dem Orte ihres Aufenthalts fest hält, dieses herrlichen Mittels beraubt, und gezwungen zum Nachtheile ihrer Gesundheit meistens für immer darauf zu verzichten. Das ist wohl wahr; man vergesse aber nicht, was schon in der Einleitung ist erinnert worden, daß die Natur, welche aller Menschen gute Mutter ist, von uns keine theuren Opfer fordert, das, was sie uns mit freigebiger Hand geschenkt hat, auch zu erhalten. Es sind ganz einfache Mittel, die edelsten Naturgaben, Gesundheit und Leben zu sichern, und dieselben vor Krankheiten zu verwahren. Nur diejenigen, welche aus dem Geleise, auf das die Natur hinweiset, treten, fallen den Aerzten in die Hände. Wer künstlich zu leben pflegt, will auch, wenn er krank wird, künstlich behandelt werden, wie die tägliche Erfahrung zeigt; dagegen Leute, denen es an Baarschaft fehlt, gewiß wünschen, daß ihnen sowohl die Erhaltung,

als die Wiederherstellung der Gesundheit, wenn sie verloren ging, nichts, oder so wenig als möglich kosten möge.

Zum Trost aller derer, welche weder Landhäuser noch Geld haben, Mineralbäder zu besuchen oder andere Reisen zu machen, sey es gesagt, daß man auch in Städten überhaupt, und zwar in den größten und volkreichsten, der verunreinigten Luft ungeachtet, gesund und lange leben könne. Zahlreiche Beispiele beweisen es unumstößlich, Man beobachte erstens nur die gemeinsten Gesundheitsregeln, einmal in Ansehung der Wohnung, welche mehrentheils der freien Wahl überlassen zu seyn pflegt. Dieselbe soll nicht in engen, oft schmutzigen Gäßchen, sondern an offenen, weiten Strassen, nicht im Erdgeschoße, sondern im ersten oder zweiten Stockwerke, im Sommer dem Winde, im Winter der Sonne zugänglich, gewählt werden, in derer Nachbarschaft keine luftverderbende Gewerbe, als Schlachten, Lohgärben u. dgl. getrieben werden. Dann heißt ein Sprichwort: Dem Reinen ist alles rein. Diesem kann wohl kein anderer Sinn entsprechend seyn, als: Der Reine hat und hält alles rein. Reinlichkeit ist eines der vorzüglichsten Mittel zur

Gesundheit.*) Eine reine Luft ist eine von schädlichen Dünsten befreite Luft. Es ist zwar in keines Menschen Macht die Stadtluft zu reinigen oder rein zu erhalten; aber verhüten kann jeder Mensch, daß die ihn und die Seinigen umgebende Luft in seiner Wohnung, die Luft in Wohn- und Schlafzimmern nicht durch eigene Vernachläßigungen in der Wäsche, Bett, Kleidung und Möbeln verunreiniget, daß alles, wo möglich, auf der Stelle beseitiget werde, was sowohl den Geruch, als den Wohlstand beleidigen könnte. Man bringe in Wohn- und Schlafzimmern und in Speisegewölbern Luftzieher an, öffne oft die Fenster, und reinige die Wohnung täglich durch Luftzüge. Eine Wohnung, wo man Luft und Wind nicht durchziehen lassen kann, ist durchaus ungesund, und ein bequemer Aufenthalt für alles häßliche Ungeziefer. In schwülen Tagen besprenge man die Fußböden öfters mit reinem frischen Wasser. Ein vorzügliches Mittel gegen böse Luft ist das öftere Waschen nicht nur des Gesichts und der Hände, sondern des ganzen Leibes mit frischem Wasser und besonders das Baden im kühlen oder kalten Wasser. Dieses letzte ist zugleich eines der ersten

*) Selbst Tugenden kann man übertreiben, Reinlichkeit aber nicht.

Gesundheitsmitteln,*) wie man in der dritten Abtheilung vernehmen wird. Wer sich diese Vorschriften zur häuslichen und Tagesordnung macht, dem wird die verdorbenste Stadtluft nichts anhaben können, und sie sind doch von der Art, daß sie auch der Unbemittelte beobachten kann, ohne einen Aufwand zu machen.

Nebst diesen giebt es noch wesentlichere Mittel die Wirkungen einer unreinen Luft auf unsern Körper größtentheils unschädlich zu machen. Die Mäßigkeit, von der in der vorigen Abtheilung gehandelt worden ist, gewährt eine starke Schutzwehre gegen Krankheiten überhaupt. Zwar ist es nicht an dem, daß sie gleichsam einen Freibrief gegen die schädlichen Einflüße einer ansteckenden Luft ertheilte; wenn aber die ersten Wege, wenn Blut und Säfte rein; folglich weder Anlage noch Empfänglichkeit zur Aufnahme und Verbreitung des Giftes, als Krankheitsstoffes, im Körper des Mäßigen vorhanden ist, so wird das Gift, das in demselben keine bleibende Stätte gewinnen kann, auf natürlichen Wegen leicht fortgeschafft. Sollte sich aber — behauptet Dr. Schlüter — ein unvermeidlicher Fall ereignen, und eine herrschende

*) S. Gemeinnützige Aufsätze zur Beförderung der Gesundheit rc. von Dr. Hufeland rc. S. 85.

Seuche auch den Mäßiglebenden ergreifen, so wird sich bei ihm die Krankheit allemal gutartig äußern, und er wird in Bälde genesen, während Millionen um ihn her unterliegen müssen.*) So ist Sokrates bei der wüthenden Pest in Athen unter den vielen Tausenden, welche von ihr hingerafft worden sind, wegen seiner großen Mäßigkeit unversehrt geblieben. — Ein nicht minder wirksames Mittel, daß die ungesunde Luft einer volkreichen Stadt für Leben und Gesundheit, ohne zu kostspieligen Reisen seine Zuflucht zu nehmen, keine merklichen Nachtheile bringe, ist, daß man in einer reinen Atmosphäre vor der Stadt sich oft und viel bewege, unter Beobachtung jener Vorschriften, welche eben ertheilt worden sind, und welche jede Bewegung für Körper und Geist erst recht gedeihlich und erquickend machen.

Wie sehr viel die Beobachtung dieser Vorschriften zum gesunden und langen Leben beitrage, beweist unter mehr andern, der Kardinal Salis, Erzbischof zu Sevilla,**) der größten

---

it. Unzers Handbuch 1. Th. S. 147. nebst vielen andern Schriften des nämlichen Inhalts.

*) A. a. O. S. 195. u. 96.

**) Sevilla ist eine Handelsstadt, und zählte vor Zeiten 400000, dermal nur ungefähr 70000 Einwohner.

Stadt in Spanien, der, ob er gleich in dieser volkreichen Stadt lebte, doch sein Alter auf 110 Jahre brachte. Er war dabei munter, und pflegte zur Ursache seines hohen Alters anzugeben, daß er in seiner Jugend, wie im Alter gelebt habe, darum aber jetzt in seinem Alter jung sey. Seine Diät war sparsam; aber doch gut. Er ritt oder ging täglich in die Luft, und beim Regenwetter in eine bedeckte Halle oder einen Gang. Diese Lebensart erhielt seinen Körper gesund. Er gestand selbst, er habe es dieser Diät zu verdanken, daß sein Leben ohne Krankheit, ohne verderbliche Leidenschaft, folglich ohne Kummer, bis zu diesem Patriarchenalter dauerte.

Die Wichtigkeit und Wirksamkeit dieser zwei Mittel, der Mäßigkeit und der Bewegung für Gesundheit und Leben recht anschaulich zu machen, erlaubt sich der Verfasser zum Beschluße der zweiten Abtheilung seinen verehrlichen Lesern und Leserinnen folgende schnurrige Erzählung aufzutischen.

Der geheilte Kranke.

Reiche Leute haben troß ihrer gelben Vögel doch manchmal auch allerlei Lasten und Krankheiten auszustehen, von denen der arme Mann nichts weiß; denn es giebt Krankheiten, die nicht

in der Luft stecken, sondern in den vollen Schüßeln und Gläsern, und in den weichen Sesseln und seidenen Betten, wie jener reicher Amsterdamer ein Wort davon reden kann. Den ganzen Vormittag saß er im Lehnsessel, oder gaffte und gähnte zum Fenster hinaus; aß aber zu Mittag doch wie ein Drescher, und die Nachbarn sagten manchmal: „Windet's draußen, oder schnauft der Nachbar so?" — Den ganzen Nachmittag aß und trank er ebenfalls, bald etwas Kaltes bald etwas Warmes, ohne Hunger, aus lauter langer Weile bis an den Abend, also, daß man bei ihm nie recht sagen konnte, wo das Mittagsessen aufhörte, und wo das Nachtessen anfing. Nach dem Nachtessen legte er sich in's Bett, und zwar so müde, als wenn er den ganzen Tag Steine abgeladen, oder Holz gespaltet hätte. Davon bekam er zuletzt einen dicken Leib, der so unbeholfen war, wie ein Maltersack. Schlaf und Essen wollt ihm nicht mehr schmecken, und er war lange Zeit, wie es so geht, nicht recht gesund, und nicht recht krank; wenn man aber ihn selbst klagen hörte, so hatte er 365 Krankheiten, nämlich alle Tage eine andere. Alle Aerzte in Amsterdam mußten ihm rathen. Er verschluckte ganze Feuereimer voll Tränkchen, und ganze Schaufeln voll Pulver und Pillen,

wie Enteneyer so groß, und man nannte ihn zuletzt scherzweise nur die zweibeinige Apotheke. Aber alle Arzneien halfen ihm nichts; denn er folgte nicht, was ihm die Aerzte befahlen, sondern sagte: „Wofür bin ich ein reicher Mann, wenn ich leben soll, wie ein Hund, und der Arzt mich für mein Geld nicht will gesund machen?" — Endlich hörte er von einem Arzte, der hundert Stunden weit von ihm weg wohnte, der sey so geschickt, daß die Kranken gesund würden, wenn er sie nur recht anschaue, und der Tod geh' ihm aus dem Wege, wo er sich nur sehen lasse. — Zu diesem Arzte faßte er ein Zutrauen, und schrieb ihm seinen Umstand. Der Arzt merkte bald, was ihm fehle, nämlich nicht Arznei, sondern Mäßigkeit und Bewegung, und dachte: „Wart, dich will ich bald geheilt haben!" Deßwegen schrieb er ihm ein Brieflein folgenden Inhalts:

„Guter Freund, Ihr habt einen schlimmen Umstand; doch wird euch zu helfen seyn, wenn Ihr folgen wollt. Ihr habt ein böses Thier im Bauche, einen Lindwurm mit sieben Mäulern. Mit dem Lindwurm muß ich selber reden, und Ihr müßt zu mir kommen. Aber für's erste dürft Ihr nicht fahren, noch auf dem Rößlein reiten, sondern auf des Schuhmachers Rappen;

sonst schüttelt Ihr den Lindwurm, und er beißt Euch die Eingeweide ab, sieben Därme auf einmal ganz entzwei. Für's zweite dürft Ihr nicht mehr essen, als zweimal des Tags einen Teller Gemüse, Mittags ein Bratwürstlein dazu, und am Morgen eine Fleischsuppe mit Schnittlauch darauf. Was Ihr mehr esset, davon wird nur der Lindwurm größer, also, daß er Euch die Leber erdrückt, und der Schneider hat Euch nimmer viel anzumessen, aber der Schreiner. Dieß ist mein Rath, und wenn Ihr ihn nicht befolgt, so hört Ihr im andern Frühjahre den Guguck nimmer schreien. Thut, was Ihr wollt!"

Als der Kranke so mit sich reden hörte, ließ er sich sogleich am andern Morgen die Stiefel salben, und machte sich auf den Weg, wie ihm der Arzt befohlen hatte. Den ersten Tag ging es so langsam, daß wohl eine Schnecke hätte sein Vorreiter seyn können; und wer ihn grüßte, dem dankte er nicht, und wo ein Würmlein auf der Erde kroch, das zertrat er. Aber schon am zweiten und dritten Morgen kam es ihm vor, als wenn die Vögel schon lange nicht mehr so lieblich gesungen hätten, wie heute; und der Thau schien ihm so frisch, und die Kornblumen im Felde so roth, und alle Leute, die ihm begegneten, sahen so freundlich aus, und auch er,

und alle Morgen, wenn er aus der Herberge ausging, wars schöner, und er ging leichter und munterer dahin, und als er am 18. Tage in der Stadt des Arztes ankam, und am andern Morgen aufstand, war es ihm sowohl, daß er sagte: „Ich hätte zu keiner ungeschicktern Zeit gesund werden können, als jetzt, da ich zum Arzt soll. Wenns mir doch ein wenig in den Ohren brausete, oder das Herzwasser liefe."

Als er nun zum Arzt kam, nahm ihn dieser bei der Hand, und sagte ihm; „Jetzt erzählt mir denn noch einmal vom Grunde aus, was Euch fehlt." Da sagte er: „Herr Doktor, mir fehlt, Gottlob, nichts, und wenn Ihr so gesund seyd, wie ich, so soll's mich freuen." Der Arzt erwiederte: „Das hat Euch ein guter Geist gerathen, daß Ihr meinen Rath befolgt habt. Der Lindwurm ist jetzt abgestanden. Aber Ihr habt noch Eier im Leibe; deßwegen müßt Ihr wieder zu Fuße heimgehen, und daheim fleißig Holz sägen, daß es Niemand sieht, und müßt nicht mehr essen, als Euch der Hunger ermahnt, damit die Eier nicht ausschlupfen. So könnt Ihr ein alter Mann werden;" dabei lächelte er. Aber der reiche Fremdling versetzte: „Herr Doktor, Ihr seyd ein feiner Kauz, und ich versteh' Euch wohl." Er hat nachher den Rath

befolgt, und 87 Jahre, 4 Monate 10 Tage gelebt, wie ein Fisch im Wasser so gesund, und hat alle Neujahre dem Arzte ein schönes Stück Geld zum Gruße geschickt. —

Freilich wird so Mancher sagen: „man sehe es dieser Erzählung aus dem launigen und muntern Vortrage schon an, daß sie zur Belustigung der Leser erdichtet worden ist.“ Das mag wohl seyn; aber versichern und verbürgen kann man dagegen, daß von Seite des Patienten das Thatsächliche hievon zu jeder Zeit, besonders in großen Städten die Tagsgeschichte von vielen, nur zu vielen Personen zu seyn pflegt, welche nichts thun und dabei gemächlich und schwelgerisch leben; und daher in die nämliche Noth, wie der Amsterdamer, gerathen; erst zu kränkeln, dann krank zu werden anfangen, und endlich bei dem Arzte Hilfe suchen, derer Rath sie aber gewöhnlich nicht befolgen, wie jener. Denn eine weite Reise zu Fuße bei magerer Kost machen, oder täglich Holz sägen oder klieben, und dabei nicht mehr essen, als der Hunger fordert; das wollen sie nicht, und andere Mittel, die hier helfen könnten, giebt es nicht. Kein vernünftiger Arzt kann oder wird eine andere Arznei verordnen, als eine genaue Diät und viele Bewegung. Mit einem gefräßigen Lindwurm

von sieben Mäulern langt man heut zu Tage nicht mehr aus. Die Leute sind im 19. Jahrhunderte den Aerzten schon zu gescheidt worden. Es bleibt also für diese Gattung von Patienten nichts anders übrig, als geduldig zu leiden, und früher, als nöthig wäre, von dieser Welt zu scheiden. Dieses glauben sie zwar ebenfalls nicht, wenn ihnen ihr Hausarzt mit einem frühzeitigen Tode droht, wofern sie nicht ihre ganze Lebensordnung ändern: insgeheim aber fürchten sie sich doch davor, und suchen ihn, weil die ordentlichen Aerzte zu ehrlich denken, als daß sie sich zu ihrer Patienten Verderben ihren gefährlichen Launen und unvernünftigen Forderungen zu fügen sich bequemen wollten, durch Mittel, welche unberufene und unverständige Leute ihnen rathen oder vorschreiben, von sich zu entfernen, ohne daß sie ihre unordentliche und gemächliche Lebensart aufgeben, oder auch nur beschränken. Da nun die von Charlatanen vorgeschriebenen und gepriesenen Mittel gewöhnlich so beschaffen zu seyn pflegen, daß sie entweder dem verwöhnten Geschmacke der Kranken angepasset, und mehr, um sie zu vergnügen, als zu heilen, eingerichtet werden; oder unter dem eitlen Vorgeben, als sollten dem durch Völlerei geschwächten und verderbten Magen wieder Stärke und hinreichende

Wärme erschaffet werden, dieselben von geistiger und hitziger Natur seyn müßen, damit das Uebermäßige im Magen um so leichter und besser verzehrt und verdauet werden möge: so begreift selbst der Nichtarzt ohne Schwierigkeit, daß eine so verkehrte Heilungsmethode lebensgefährliche Krankheiten vielmehr herbeizuführen, als ihnen vorzubeugen, und selbst den Tod eher zu beschleunigen, als zu entfernen geeignet seyn müße.

Uebrigens darf nicht übersehen werden, daß diese Erzählung vollkommen hieher passet, indem sie ein treffendes Beispiel der angewandten und glücklich ausgeführten Vorschriften und Regeln darbietet, welche die erste und zweite Abtheilung enthalten, und dadurch ihre Zweckmäßigkeit um so gewisser erproben, als man die guten Wirkungen der gemachten Kur selbst mit eigenen Augen zu sehen glaubt.

Dritte Abtheilung.

§. 1.

Das beßte, einfachste und wirksamste Gesundheitsmittel in der Natur.

Das Benehmen der Menschen, rücksichtlich ihrer Gesundheit, ist in der That sonderbar. Sie leben in einem beständigen Widerspruche mit sich selbst. Gesund seyn und gesund bleiben, das wollen sie und doch versäumen sie mit der größten Gleichgiltigkeit das zu thun und zu meiden, was Natur und Vernunft zur Verwahrung der Gesundheit zu thun und zu meiden befiehlt, und was sie selbst einzusehen und zu billigen nicht umhin können. Nicht nur befolgen sie die Vorschriften der Mäßigkeit nicht, im Gegentheile verstossen sie fast täglich dawider; nicht nur erfahren sie wegen Mangel an nöthiger Be-

wegung mancherlei Ungemach und körperliche Beschwerden, und doch opfern sie der gewohnten Gemächlichkeit ihr besseres Wohlseyn. Aber die Folgen solcher Uebertretungen und Vernachläßigungen werden von Zeit zu Zeit bedenklicher. Allmählig entstehen krankhafte Anlagen, und nehmen Besitz von jenen Gliedern oder Theilen des Leibes, welche darunter am meisten leiden oder gelitten haben. So beiläufig bilden sich diejenigen chronischen oder langwierigen Uebel, welche allgemein bekannt, als die Peiniger des menschlichen Lebens allgemein gefürchtet, und doch ihnen nicht vorgebeugt oder entgegen gearbeitet wird. Darum muß man sich's auch gefallen lassen, wenn sich Lungen- und Wassersuchten, Krämpfe und Nervenschwäche, Milz- und Mutterbeschwerden oder die goldene Ader und hartnäckige Flüße, die rheumatischen oder gichtischen Gliederkrankheiten in die Haufen der Verächter der Naturgesetze theilen und unversöhnliche Rache üben; oder sollten sie von diesen verschont bleiben, in gefährlichere oft tödtende Krankheiten verfallen, welche man hitzige zu nennen pflegt, und welche zu zahlreich sind, als daß sie hier namentlich aufgezählt werden könnten. In den wöchentlichen Sterbelisten findet man sie zerstreut durch alle Stufen des menschlichen Alters vom Kinde

bis zum Greisen, wo sie in einem wunderlichen Gemisch unter den mannigfaltigsten Gestalten sich dem Wißbegierigen kund thun, und zugleich den Beweis liefern, daß bei weitem der größte Theil der Gestorbenen lange vor der Zeit dem Tode zum Raube ward. Es unterliegt auch keinem Zweifel, daß die unordentliche Lebensart die erste und hauptsächlichste, die Unzulänglichkeit der ärztlichen Hilfe und Mittel aber die zweite Ursache dieses traurigen Ergebnisses sey. Diese auffallend große Sterblichkeit der Menschen zu vermindern, dürften wir nur so leben, wie es Natur und Vernunft von uns fordern; oder wenn es uns nach Lust und Neigung zu leben beliebte, und dieserwegen Krankheiten sich in unserm Körper erzeugten, dürften die Aerzte nur den Sitz und die Natur jeder Krankheit genau kennen, die ganz geeigneten Mittel dagegen wissen, den Kranken verordnen, und diese sie vorschriftmäßig gebrauchen: gewiß, um viele Tausende würde jährlich die Zahl der Verstorbenen geringer, und das Menschengeschlecht glücklicher seyn. Aber, leider, sind dieß nur eitle Wünsche, welche so lange nicht in Erfüllung gehen, als die durch Reitz gelockte und durch Beispiele verstärkte Lüsternheit die Oberhand über Natur und Vernunft behauptet, und so lange

die Aerzte nur Menschen, und nicht allwissend und allvermögend sind.

Gott, der Schöpfer der Natur, hat dem Menschen einen Körperbau und eine Lebenskraft verliehen, welche 150 — 170 ja 200 Jahre den zerstörenden Einflüssen der Elemente widerstehen können. Wer dürfte wohl zweifeln, daß Er, der Allgütige, der den menschlichen Leib so herrlich ausgerüstet und ihm eine so lange Lebensdauer bestimmt hat, nicht auch für dessen Erhaltung, und, wenn er äußerlich oder innerlich Schaden leiden sollte, zur Heilung oder Wiederherstellung desselben gesorgt, und uns Etwas dafür an die Hand gegeben haben werde. Allerdings wird erwiedert, hat Er das, und zwar im Ueberfluße gethan. Die drei Reiche der Natur sind unerschöpfliche Vorrathskammern, welche nicht nur zur Aufrechthaltung des gesunden, sondern auch zur Heilung des kranken Körpers alle nur erdenklichen Mittel enthalten und uns darbieten. Ja gewiß! Wer aber weiß jedesmal das Rechte und Zweckmäßige für einen vorliegenden Fall zu wählen? Nicht wahr, dazu wird Kenntniß und Erfahrung gefordert? Das eine kostet Geld, das Andere viele Zeit. Sie können also nicht das Eigenthum jedes Einzelnen seyn, und sind daher der großen Menschenmasse nicht

zugänglich. Diese scheint demnach nicht am beßten berathen zu seyn, wenn in tausend Fällen Beistand und Hilfe erst von denen zu erwarten ist, welche sich die nöthige Kenntniß und Erfahrung eigen gemacht; aber unmöglich allzeit und überall, wo ihre Gegenwart nothwendig wäre, zugegen seyn können. Hier ist nicht die Rede bloß von Einöden, Weilern, Dörfern und andern kleinen oder abgelegenen Ortschaften, wo kein Landarzt zu wohnen oder zu seyn pflegt, sondern auch von Märkten und Städten, wo Aerzte und Apotheken ihre Heimath haben, und wo sich der Fall eben nicht gar selten ereignet, daß die ersten nicht bei Handen sind, wenn zufällig Jemand am Körper verletzt wird, oder plötzlich erkranket. Nicht geringer ist die Zahl derer, welche eines ordentlichen Heilkünstlers Umgang nehmen, weil sie ihn zu bezahlen unfähig sind; endlich giebt es Leute, welche, wenn ihnen ein Uebel zustoßt, den einfachsten vor den künstlich bereiteten Mitteln ihr Vertrauen schenken, und jene auch wählen. Alle diese wären schlimm daran, wenn ihn nicht etwas Dienliches zu Geboth stände, das sie allzeit und überall ohne verzögernde Zubereitung, auf der Stelle haben und anwenden könnten. Die Natur, welche unter ihren Kindern keinen stiefmütterli-

chen Unterschied macht, und Alles, was sie thut, und giebt, umsonst thut und giebt, hat für alle ihre Geschöpfe, um so mehr für alle Menschen ohne Ausnahme vom höchsten bis zum niedrigsten, vom Throne bis zur Hüte trefflich gesorgt und ein Mittel bereitet, das an Gesundheit für sich, wie an Heilkraft in Krankheiten Alles übertrifft, was Gesundes nnd Heilsames auf dem ganzen Erdenrunde zu finden ist. Und dieß ist — das Wasser.

Eine so vorzügliche Gabe des Himmels, von uns Menschen verkannt, hintangesetzt und verachtet zu sehen, beweist unwidersprechlich unsere Thorheit sowohl, als Undankbarkeit, die wir aber auch theuer und empfindlich genug büßen müßen. Nicht nur die Verkürzung unsers Lebeus überhaupt ist eine Folge davon; sondern nach der Verschmähung des Wassers, welches doch das unsrer Natur angemessenste Getränk ist, und nach der Vernachläßigung der unserm Leibe so sehr nöthigen Reinigungen im Wasser hat sich ein ganzes Heer von Krankheiten und Seuchen über die Erde verbreitet, und Besitz vom menschlichen Körper genommen. Die seitdem vergrößerte Anzahl von Lazarethen, Spitälern und andern Kranken- und Siechenhäusern, dann eine außerordentliche Menge von Kranken

in ihren Wohnungen bezeugen diese Wahrheit laut genug. Demungeachtet ist der größte Theil der Menschen so sehr verblendet, daß sie gerne für ihre Lebenszeit auf das Wasser verzichten wollten, wenn es nur ihre finanziellen Umstände erlaubten, sich täglich mit Bier, Wein und andern künstlichen Getränken zu sättigen. Das traurigste hiebei ist, daß diese Gleichgiltigkeit oder vielmehr Abneigung gegen das Wasser, welche ohnehin beinahe allgemein herrscht, immer noch von Geschlecht zu Geschlecht fortgepflanzt wird. Schon dem Kinde wird das ihm sehr heilsame Wasser entzogen, und dafür Bier und Wein unter dem albernen Vorwande gereicht: „Das Kind müße Kraft bekommen und stark werden;" obgleich offenbar das Gegentheil erfolgt. Eine seinem kleinen Körper angemessene Kraft und Stärke kann nur das tägliche Waschen vom Kopfe bis zu den Füssen mit kaltem, und das öftere Baden im gemäßigt kalten Wasser verschaffen. Allein aus Trägheit oder Bequemlichkeit der Wärterin oder der Mutter selbst wird dieses meistens gänzlich versäumt, oder einigemal nur oberflächlich und nachläßig mit warmen, mehrentheils zu warmen Wasser verrichtet, welches dann eher die Verweichlichung als die Stärkung des kleinen Geschöpfes nach sich ziehen muß. Rückt

das Kind mit den Jahren vorwärts, so hört es von allen Seiten fast nichts, als Lobeserhebungen aller warmen und kalten in- und ausländischer Modegetränke, und sieht fast täglich in und außer dem Hause Trinkgelagen mit Kaffee, Thee, Punsch u. dgl. oder mit Bier, Wein, wohl auch Branntwein und ähnlichen berauschenden Flüßigkeiten, und wird auch oft selbst dazu gezogen, vermuthlich, um das Schwächungssystem, das man bei der Erziehung des unmündigen Kindes treulich befolgt hat, jetzt in seinem Knaben- und Jünglingsalter zu vollenden. Kein Wunder, wenn man bei uns eben so viele alternde Jünglinge, als bei unsern Vorfahren, den alten Deutschen jugendliche Greise, d. i. welche den Jahren nach alt, dem Aussehen und der Kraft nach jung waren, herumwandeln sah! Jenes ist die Wirkung der Kunst, dieses der Natur. Durch Kunst werden jene Getränke bereitet, deren Genuß die Menschen zum Uebermaß verleitet, nach und nach zur täglichen Gewohnheit wird, und sie nicht selten in dreifaches Verderben, nämlich in physischer, moralischer und ökonomischer Hinsicht, stürzet; die Natur aber gibt Wasser, dessen Genuß unserm Bedürfnisse zu trinken ohne Vergleich besser zusagt, und zugleich die Gesundheit, die Sittlichkeit und den

häuslichen Wohlstand ungemein befördern hilft. Das mag immerhin wahr seyn, denkt oder spricht Mancher, es ist aber nicht nach dem herrschenden Geschmack. Dieser will befriediget, der Trinker will vergnügt, begeistert — aber doch nicht berauscht werden? Wer steht dafür bei den aus dem Magen in den Kopf steigenden Dünsten, wodurch die Begeisterung bewirkt wird. Nur Schade, daß man einem flüchtigen Vergnügen, welches Bitterkeit und Reue nach sich läßt, so theure Opfer, als Gesundheit, Zufriedenheit und Wohlstand sind, zu bringen wagt! Aber auch hier würde das Wasser die beßten Dienste leisten. Sein etwas reichlicher Genuß würde der Trunkenheit steuern oder den schon Betrunkenen wieder nüchtern machen. Allein es werden meistens andere Mittel in Vorschlag gebracht, weil Wasser zu verächtlich klingt. Denn es ist dahin gekommen, daß Leute, die manchmal kaum so viel vermögen, sich Brod zu kaufen, um ihren Hunger zu stillen, lieber Durst leiden, als Wasser trinken, sich wohl auch dessen rühmen, und ihren erbärmlichen Stolz darein setzen, daß sie sich nicht entschließen könnten, schlechtes Wasser zu trinken. Andere hingegen glauben es im ganzen Ernst, weil sie es von gescheidten Leuten, wie sie versichern, gehört

haben, daß das Wasser der Gesundheit schädlich sey. Ist es nun wohl anderes möglich, als daß die heranwachsende Jugend, durch Reden und Beispiele verführt, in den nämlichen Ton einstimmet, und das Wasser als ein verächtliches und sogar schädliches Getränk recht absichtlich zu meiden sucht, und unter ihres Gleichen als solches verschreiet?

Eine so nachtheilige Meinung, ein so freventliches Urtheil über das allerwichtigste Geschenk des Schöpfers zur Erhaltung und zum Wohlseyn seiner Geschöpfe konnte kaum in einem Zeitalter unverzeihlicher seyn, als in dem unsern; da der Feinde so viele auf unsere Gesundheit und unser Leben losstürmen, denen wir uns, vom Hange nach Sinnenlust hingerissen, wie Wahnsinnige ganz wehrlos gegenüber zu stellen pflegen. Leckerhafte, gewürzreiche und vielerlei Speisen, und die mannigfaltigen gährenden, hitzigen und geistigen, kalten und warmen Getränke, dann überhaupt das Uebermaß auch in den gemeinsten, alltäglichen Genüßen, nebst allem dem, was zur Ausschweifung und Zügellosigkeit reitzt, sind die furchtbaren Feinde, welche allen Menschen, besonders der verwahrlosten, lüsternen Jugend höchst gefährlich, und durch

keine Waffen zu bezwingen sind, als durch eine genaue Diät, durch Mäßigkeit und Enthaltsamkeit, oder durch das große Erhaltungs- und Gesundheitsmittel, durch das Wasser, innerlich und äußerlich angewendet. Denn das Wasser besitzt solche Eigenschaften, welche zum Wachsthume, zur Stärkung und Befestigung des thierischen Körpers und seines kunstvollen Organismus ganz vorzüglich dienen, und sie vor einer Menge schädlicher Einflüße verwahren, was keine andere von der Kunst bereitete Flüßigkeit zu leisten im Stande ist. Daher räumen auch alle Naturkenner und Aerzte, wenn von dem beßten Getränke und Reinigungsmittel die Rede ist, dem gemeinen Wasser einstimmig den Vorzug ein. Wenn man nur die Lobsprüche alle sammeln wollte, welche von diesen Männern dem Wasser zu allen Zeiten ertheilet, und um so unverdächtiger als sie bloß der Wahrheit abgedrungen, und keineswegs durch Bestechung des verwöhnten Gaumens erschmeichelt worden sind, müßte ohne Uebertreibung ein ganzes Buch geschrieben werden. Der Kürze und des nachdrücklichen Inhalts wegen soll einsweilen das genügen, was der Herr Staatsrath und Dr. Hufeland heutiges Tags von dem Wasser rühmt; denn er schreibt: „Das beßte Getränk ist Was-

ser, dieses gewöhnlich so verachtete, ja von manchen für schädlich gehaltene Getränk. — Ich trage kein Bedenken, es für ein großes Mittel zur Verlängerung des Lebens zu erklären. — Reines und frisches Wasser hat folgende wesentliche Vorzüge, die uns gewiß Respekt dafür einflößen können:"

„Das Element des Wassers ist das größte, ja einzige Verdünnungsmittel in der Natur. — Es ist durch seine Kälte und fixe Luft ein vortreffliches Stärkungs- und Belebungsmittel für den Magen und die Nerven. — Es ist ein herrliches Gallen- und Fäulnißtilgendes Mittel, wegen der vielen fixen Luft und der salzichten Bestandtheile, die es enthält. — Es befördert die Verdauung und alle Absonderungen des Körpers. Ohne Wasser existirt keine Exkretion (Ausleerung). — Da nach den neuern Erfahrungen Sauerstoff ein Bestandtheil des Wassers ist, so trinken wir wirklich neuen Lebensreiz, indem wir Wasser trinken." *)

*) Sieh die Kunst das menschliche Leben zu verlängern ꝛc. S. 608 — 610 der Originalausgabe.

Von welch' anderer Flüßigkeit in der Welt hat man je mit Grund und Wahrheit so große und wichtige Eigenthümlichkeiten in Bezug auf Gesundheit und Leben rühmen können? Oder welcher Wasserfeind, welcher Liebhaber gährender und geistiger Getränke dürfte in dieser Hinsicht seinen Lieblingstrank dem Wasser an die Seite setzen? Selbst der holländische Arzt Corn. Bontekoe, *) welcher zu seiner Zeit so großes Aufheben mit den warmen Getränken als Kaffee, Thee und Chokolade machte, und vorzüglich dem Thee die übertriebensten Lobeserhöhungen beilegte, müßte verstummen, wenn er jetzt auflebte, und erführe, wie viel Unheil eben die warmen Getränke seit seinem Daseyn in der menschlichen Gesellschaft angerichtet haben. Dr. Tissot im Eifer gegen die schädlichen Wirkungen des Thees schreibt: „Diese Theekannen voll heißen Wassers — — erinnern mich an die Büchse der Pandora, **) aus welcher alle Uebel kommen,

*) Man hält ihn, vielleicht nicht mit Unrecht, für einen von den Holländern gedungenen Lobredner erwähnter Getränke und des Rauchtabaks.

**) Oder die Allbegabte, ein Geschöpfe der alten Fabellehre. Mit allen Reizen ausgestattet, kam sie zum Epimetheus, dem Bruder des Pro=

jedoch mit dem Unterschiede, daß jene (Uebel des Thees) nicht einmal die Hoffnung übrig lassen, sondern im Gegentheile, durch Fortpflanzung der Hypochondrie die Traurigkeit und die Verzweiflung verbreiten." *) Darum sollen die engländischen Colonien in Amerika dem Thee entsagt haben, und aus Schweden soll im vorigen Jahrhunderte schon Thee und Kaffee verbannt worden seyn, und eine ansehnliche Provinz in Deutschland dem Kaffee freiwillig den Abschied gegeben haben. Nun aber weiß man, daß anerkannt gesunde Sachen gewiß nicht verbannt zu werden, oder daß man sich ihrer in

metheus, der das Feuer vom Himmel geraubt hatte, um seine Geschöpfe damit zu beleben. Jupiter, nach andern Merkur, hatte ihr eine geheimnißvolle Büchse geschenkt, mit beigefügter Warnung, sie nie zu öffnen. Allein der neugierige Epimetheus öffnete sie doch; und es flogen Krankheiten, Sorgen, Noth und Elend und alle die Uebel heraus, die seitdem die Menschen quälen. Zum Trost aber der Geplagten fand sich im Hefen des Bodensatzes noch die Hoffnung. — Auf solche Art rächte Jupiter den Frevel des Prometheus.

*) V. d. Gesundheit der Gelehrten 2c. S. 146.

gemeinschaftlichem Einverständniße nicht zu berauben pflege. Es giebt kein Land, keine Stadt, nicht einen Flecken oder Dorf, wo man jemal auf den Gebrauch oder Genuß des Wassers freiwillig verzichtet, oder ein Verbot darauf gelegt hätte, wie das Weintrinken den Spartanern ehemals und bei den Muselmännern jetzt noch untersagt ist. Wohl aber wird der Mangel des Wassers überall, wo er sich einfindet, schmerzlicher gefühlt, als wenn es an Bier, Wein, Kaffee u. dgl. irgendwo fehlen sollte. In dem nämlichen Sinne spricht auch der verdiente Prof. S. Mutschelle: „Man kann wohl eher alle noch so heilsamen edlen Getränke, als die Wohlthaten des Wassers entbehren, ob man sie gleich erst recht kennen lernet, wenn es mangelt.“ Und belegt diese Wahrheit mit folgender wahren Geschichte.

„In Burgund liegt eine kleine Stadt Coulanges, welche die schönsten Weinberge aber kein Wasser hatte. Es ist nun über hundert und zwanzig Jahre. daß es einem geschickten Manne in der umliegenden Gegend gelang, eine Quelle zu finden, und sie durch Teichen in die Stadt zu leiten. Der 21. des Christmonats im Jahre 1705 war der selige, den Bürgern

ewig gesegnete Tag, da das Wasser zum erstenmale in ihre Stadt floß, und die reichste Weinlese hatte nie eine so hohe Freude verursacht wie diese war. Männer und Weiber, Jünglinge und Kinder, Alles lief dem Wasser zu, um davon zu trinken; Alles wünschte sich in der erfrischenden Quelle baden zu können. Der Oberrichter der Stadt, der schon einige Jahre her blind war, wollte keiner andern Nachricht glauben, als die ihm seine Hände gaben. Er ließ sich hinführen, und wusch, und erfrischte sie in dem neuen Wasser. In den Kirchen stimmte man das Lob Gottes an, auf den Thürmen läutete man alle Glocken mit solcher Heftigkeit, daß die größte derselben losriß. Die Stadt, die vorher durch so manche, aus Mangel des Wassers unlöschbare Feuersbrünste verwüstet, und von vielen Bewohnern verlassen worden war, bekam nun eine ganz andere Gestalt. Alles strebte, auf den Brandstätten neue Gebäude zu errichten; Alles freute sich nun ein Inwohner dieser Stadt zu seyn, und viele kamen, um es zu werden."

„So viele Freude floß aus einer kleinen Quelle,
So viele Wohlthat fließt aus jedem Bächlein her,

Wer kennts, wer dankt es Ihm mit freudig froher Seele,
Ihm, der die Urquell' ist vom Bächlein und vom Meer?"*)

Wenn es bloß darum zu thun wäre, die Wichtigkeit, ja Unentbehrlichkeit des Wassers an sich und folglich dessen Vorzug vor allen künstlichen Flüßigkeiten darzuthun, könnten sehr viele theils interessante, theils merkwürdige Geschichten und Anekdoten hier Platz finden. Allein es gilt jetzt etwas, was eine nähere und wesentlichere Beziehung auf uns Menschen hat, es gilt die Beförderung unsers Wohl- und die Verlängerung unsers Daseyns, zweier Güter, die wir um nichts in der Welt vertauschen möchten; es gilt also gleichsam einen Wettstreit, ob zu Erreichung dieser Zwecke ein anderes Mittel geeigneter sey, als das Wasser. Die Wirkungen des Wassers aber verglichen mit den Wirkungen jedes andern Mittels wird diesen Streit sicher beilegen. —

---

*) Kenntniß und Liebe des Schöpfers rc. von S. Mutschelle. S. 37. Und S. 43. schreibt der nämliche: „Das Wasser ist vielleicht der heilsamste und gesündeste Trank in der Welt; von verständigen Aerzten wird es als Arznei sehr kräftig gebraucht, und als ein Bad dient es zur Gesundheit, Reinlichkeit und Vergnügen.

Der ungeheure Vorrath des Wassers auf und unter der Erde und in der Atmosphäre *) kündet dem denkenden Sterblichen schon die ausserordentliche Wichtigkeit desselben überhaupt an: und wenn man den Reichthum und Segen in der leblosen Natur, im Pflanzen- und Mineralreiche, wo das Element des Wassers die erste oder Hauptrolle spielt, anstaunen muß; so darf es ja nicht befremden, daß Gottes Weisheit und Güte zum Behuf der lebenden Natur, zumal seiner edelsten Geschöpfe, der Menschen in das Wesen des Wassers eine Kraft gelegt habe, wodurch ihre Gesundheit und ihr Leben gesichert und erhalten würde, wofern sie seiner väterlichen Anordnung gehorchend, dasselbe nach Vorschrift der Vernunft innerlich und äußerlich zu gebrauchen sich angelegen seyn ließen. Ja wirklich! Von Anbeginn der Welt bis auf unsere Zeiten hat sich das Wasser als Gesundheits-

---

*) Adam sagt: Die Menge, welche die Luft enthält, ist so ungeheuer groß, daß man in dieser Hinsicht sagen kann, wir bewegen uns in einem Ocean. Zwar ist das Wasser dieses Oceans kein Gegenstand unserer Sinne — — — wie man den Zucker, im Wasser aufgelöset, weder fühlen noch sehen kann, u. f. — S. 8.

und Lebensfreund des menschlichen Geschlechts bewährt erwiesen, und es ist wahrlich keine müßige Phrase oder Redensart, wenn die hl. Schrift sagt: Der Geist Gottes schwebte auf dem Wasser.*) Nicht nur die Gesundheit und den frohen Lebensgenuß befördert es, sondern auch vor Krankheiten schützet es den menschlichen Körper und bauet ihnen vor. Diese Vorzüge, welche kein anderes Getränk mit dem Wasser theilt, verdienten allerdings demselben Gönner und Freunde ohne Zahl zu gewinnen; allein es leistet noch mehr. Es heilet Krankheiten, es heilet Wunden. Seine Wirkung ist verläßig und sicher. Vielmal, wenn die gewöhnlichen Heilarten fehlschlagen, wenn, wie man im Sprichworte sagt, alle Kunst betteln gehen muß, ist Wasser das einzige Rettungsmittel und thut Wunder.**) Wie viele tausend Kranke,

---

*) I. Mos. I. 2.

**) Der General-Chirurg Theden sagt: „Den aus Neid entspringenden bösen Nachreden zu entgehen, habe ich es (das kalte Wasser) nicht so getrost und allgemein, wie derselbe (Dr. Sigm. Hahn) brauchen dürfen. Da aber, wo alle Hilfe verloren war, wo Niemand ein Hilfsmittel mehr wußte, habe ich es gebrauchet. Es hat bis-

welche, weil die gewöhnlichen künstlichen Mittel nichts mehr vermochten, sterben mußten, hätten gerettet werden können, wenn der Gebrauch des Wassers, mehrentheils zwar aus Unkunde, nicht selten aber auch aus Eigensinn und stolzer Verachtung nicht vernachläßiget worden wäre! Darum fand sich der große Arzt in Deutschland, Fried. Hoffmann bewogen, um die wunderähnliche Heilkraft des Wassers aller Welt kund zu thun, eine Abhandlung an das Licht treten zu lassen, worin er dasselbe als eine Universalarznei zu erklären keinen Anstand nahm, selbst die herrlichsten Proben davon lieferte, und seinen Schülern und Nachfolgern die häufige Anwendung desselben nachdrücklichst empfahl.

In der Ueberzeugung, daß die Autorität oder die Gewährschaft solcher Personen, welche im einschlägigen Fache sich durch Thatsachen und Schriften viele Verdienste und großes Ansehen erworben haben, bei den meisten Menschen ein größeres Gewicht zu haben pflegt, als die trif-

---

weilen gefehlet; aber es hat auch sehr vielen, wo alle Hoffnung verloren war, das Leben erhalten." — Neue Bemerk. u. Erfahrungen rc. I. Th. S. 131. d. neuen u. vermehrten Aufl. 1795.

tigsten Gründe: dürfte das, was der Hr. geh. Rath Baldinger in der Vorrede zu der neuen Ausgabe der Schrift: von dem Nutzen der kalten Bäder ꝛc. *) von dem Wasser in unsern Tagen Rühmliches schrieb, nicht ohne günstigen Eindruck und Beifall aufgenommen werden. Unter andern liest man: „Die Wirkungen der Bäder überhaupt, und besonders des kalten Badens uud Waschens von aller Art, sind außerordentlich, und wir bedienten uns derselben von jeher mit größtem Nutzen in unzählbaren Uebeln.“

„So viel auch von jeher über diesen Gegenstand geschrieben worden, so wenig ist er doch bisher in einem einzigen gut geschriebenen Buche vollständig ausgeführt worden. Unermeßlich groß ist die Menge der einzelnen Schriften, welche über den großen und mannigfaltigen Nutzen des kalten Wassers, innerlich und äußerlich angewendet, geschrieben sind. Sie machen schon eine eigene zahlreiche Büchersammlung aus, unter denen mehrere zum Theil selten, oder in ver-

*) Der Verfasser dieser Schrift ist der ehemalige Professor zu Stockholm, P. J. Bergius ꝛc Marburg, in der neuen akademischen Buchhandlung. 1793.

schiedenen Sprachen abgefaßt sind, derer nicht jeder Arzt habhaft werden, oder sie in ihrer Sprache lesen kann." —

„In allen Jahrhunderten erkannte man den großen Nutzen des kalten Wassers (und selbst des Eises, Schnees und künstlich kalter Umschläge aus Kochsalz, Salpeter, Essig) — und Galen that schon Wunder mit kaltem Wasser. Wer kennt nicht wenigstens das, was Anton Musa, Floyer, Hahn und Fried. Hoffmann mit Wasser thaten? Und Thedens und Schmuckers Anwendung des kalten Wassers hat allgemeinen Beifall gefunden, und viele Menschen sind dadurch gerettet worden, die sonst ohne Rettung verloren waren. Mit Recht nannte schon Fried. Hoffmann das Wasser eine medicina universalis. Und dieser Arzt, die Zierde der Aerzte Deutschlands, erweckte in seinem Vaterlande allgemeinen Sinn für die mächtigen Wirkungen des kalten Wassers, und ermunterte dadurch zuerst seine Schüler und Nachfolger zu dessen häufigen Gebrauch."*) — Soweit Baldinger.

*) A. a. O. 3 — 6.

§. 2.

Von den Eigenschaften des Wassers.

Das Wasser, eins der vier bekannten Elemente, *) ist schon vor uralten Zeiten, namentlich von dem weisen Milesier, Thales als der Grundstoff, aus dem alle Dinge und Körper unserer Erde bestünden, gehalten worden. Wenn man weiß, daß der Ocean oder das Meer beinahe sieben Millionen Meilen rings um die Erde einnimmt; das feste Land aber, welches überdas von Quellen, Bächen, Flüssen und Seen durchschnitten und bewässert wird, kaum einen Flächenraum von dritthalb Millionen Meilen dermal beträgt; so muß das Element des Wassers die besondere Aufmerksamkeit jedes denkenden Menschen schon auf sich ziehen, und zu

*) Elemente sind gleichartige, sehr einfache Körper aus welchen andere zusammengesetzt sind. Gewöhnlich nimmt man folgende vier Elemente an: Feuer, Luft, Wasser und Erde. Die Chemiker erkennen als Elemente nichts an, außer Wasser, Schwefel und Erde. Andere behaupten, daß nur Wasser und Erde; und einige, wie Thales, Wasser allein ein Element oder der Urstoff aller existirenden Körper sey.

großen Erwartungen von ihm berechtigen. Boerhaave macht schon die Bemerkung vom Wasser, daß, weil es täglich Jedermann vor sich und damit auch gewöhnlich etwas zu thun hat, er glaube, er kenne die Natur desselben genau; indeß diejenigen, welche absichtlich und mit großem Fleiße ihre Natur und Beschaffenheit untersuchen, erfahren, daß unter den natürlichen Dingen kaum etwas schwerer zu erkennen ist, als das Wasser. Zur Ursache dieser Schwierigkeit gibt er an, weil es so schwer hält, das Wasser von andern Körpern, mit denen es vermischt zu seyn pflegt, oder andere Körper vom Wasser abzusondern, was den Chemikern ihre Arbeiten gar sehr erschweret. „Hirschgeweihe z. B., sagt er, wenn sie 50 Jahre lang aufbehalten, und so trocken wie Steine, und so hart würden, daß sie einer Eisenfeile mehr, als das Eisen selbst widerstünden, gäben, in einem trocknen Glase mit starkem Feuer aufgelöset, den bekannten Hirschhorn-Geist; und wenn von diesem durch kunstgemäßes Verfahren das Oel und das Salz abgesondert würde, bliebe noch viel Wasser übrig. Selbst Steine und Ziegeln, wenn sie zu Pulver gemacht und in ganz trockenen Gefäßen über das Feuer gehalten werden, lassen allzeit etwas Wasser zurück."

Nach Lavoisier*) haben die berühmtesten Physiker und Chemiker behauptet, daß das Wasser aus Sauer- und Wasserstoff besteht. Denn sagen sie, wenn 15 Theile Wasserstoffgas mit 85 Theilen Sauerstoffgas **) verbrannt werden, so erhält man 100 Theile Wasser. Hieraus schloß man, daß das Wasser aus 85 Theilen Sauerstoff und 15 Theilen Wasserstoff bestehe. ***) Wie nun Sauerstoffgas die gesündeste Luftart ist, wird es begreiflich, daß Wasser, dessen wesentlicher und sehr reichhaltiger Bestandtheil Sauerstoff ist, uns Menschen, so wie den Thieren ungemein gedeihlich und heilsam seyn müße, und das darum die Bemerkung des Dr. Hufeland, daß die wirklich neuen Lebensreiz trinken, welche Wasser

---

*) Lavoisier (Antoine Laurent) einer der ersten Naturkündiger seines Zeitalters, wurde der Schöpfer eines neuen Systems der Chemie, das als Meisterstück eines großen Geistes, von den größten Scheidekünstlern angenommen worden ist.

**) Sauerstoffgas (gas oxigen.) nennen die Physiker auch: dephlogistisirte Luft, reine Luft, Lebensluft, Sauerluft, Säurezeugendes Gas, u. dgl. m.

***) Systematische Darstellung aller Erfahrungen in der Naturlehre ꝛc. 1. B. S. 175.

trinken, richtig und treffend sey. Außerdem hat das gemeine kalte Wasser so empfehlende Eigenschaften, daß es auf alle organische und belebte Körper sehr wohlthätig wirken, und den Gesunden zur Erhaltung, den Kranken aber zur Wiederherstellung der Gesundheit vorzüglich dienen muß, wie der Erfolg zeigen wird.

Diese Eigenschaften des Wassers, wodurch es als Gesundheitsmittel in dem so hohen Range der Wichtigkeit steht, sind:

a) seine Schwere.*) Denn es behauptet an Schwere den Vorzug vor den meisten andern Flüßigkeiten, als z. B. vor dem Wein, Bier, Oel, welches daher in die Höhe steigt, wenn man Wasser hinein gießt, sogar sehr harte und schwere Körper, als Buchen- und Eichenholz übertrifft es an Schwere, und die Luft über-

---

*) Wolf rechnet in seinen Schriften gewöhnlich auf den Kubikschuh Wasser nach rheinländischem Maaße 64 Pf. Medizinalgewicht (das Pfund zu 16 Unzen genommen). Gewöhnlich wird die spezifische Schwere des Wassers gleich 1000 angenommen; indem man sich desselben als Vergleichungsmittel bedient, um die specifische Schwere anderer Körper darnach zu bestimmen. — Nützliche Vers. 1. Th. S. 12. rc.

wiegt es nach ziemlich genauer Berechnung 850 mal. Diese Schwere des Wassers gegen die viel geringere Luft verursachet unter andern, daß diejenigen, welche in das Bad steigen, Anfangs einige Beklemmung und Bangigkeit in der Brust empfinden, und es ihnen im Kopfe düster und schwindlicht wird, weil die Last des den ganzen Leib umgebenden Wassers das Blut von den äußern Theilen gegen die innern, und besonders gegen den vorragenden Kopf stärker als gewöhnlich treibt und hindrückt. Der Widerstand der viel leichtern Luft ist zu gering, als daß das Gleichgewicht wieder hergestellt werden könnte, und so geschieht es, daß die innern Theile und der Kopf vom Andrange des Blutes beschweret werden. Man kann aber dieser unbehaglichen Empfindung leicht dadurch vorbeugen, oder auf der Stelle abhelfen, daß man seinen Kopf zuerst unter das Wasser taucht, oder ihn mit Wasser begießt. — Des Gewichtes wegen ist auch zu merken, daß durch die Hitze das Wasser leichter werde.

b) seine Flüßigkeit, so zwar, daß die Naturkündiger das Wasser für das allerflüßigste Wesen unter allen flüßigen Dingen halten. Dieses rührt her von der ungemeinen Beweglichkeit seiner kleinsten Theile, welche sogar wie unsicht-

bare Dünste verflüchtiget werden. Diese Verdünstung ist um so stärker, wie reiner das Wasser ist. Der Grund seiner Beweglichkeit und der vielen Ausdünstung kömmt aber von dem ihm beiwohnenden Feuertheilchen her, welche bis zum 33. Grad Fahrenheit das Wasser flüßig erhalten; von diesem Grade abwärts aber entzieht die sehr kalte Luft demselben diese Feuertheilchen, so, daß das Wasser seine Flüßigkeit verliert und zu Eise wird.

c) Es ist feucht, und hängt sich fast an Alles — Oel und Fette ausgenommen — was es berührt, und theilt ihm seine Näße, und seine Kälte oder Wärme mit, was das sehr flüßige und kalte Quecksilber nicht thut.

d) Das Wasser ist dünne, und diese Eigenschaft ist von großer Wichtigkeit. Es dringt in Dinge, welche unsere sehr dünne Luft nicht durchdringen kann. Es schleicht überaus leicht nicht nur in sehr kleine sichtbare Oeffnungen eines Korks, Schwammes, u. dgl. sondern auch in fest geflochtene Stricke, in das Holz und sogar in die dichtesten Körper der Metalle ein, wie der Rost, Grünspan u. dgl. deutlich beweiset. Diese eindringende Kraft des Wassers setzen auffallende Beispiele außer Zweifel. Man bestreiche ein trockenes Holz mit Wasser, und es

dringt mit solcher Gewalt in dasselbe, daß es merklich auseinander getrieben wird. Darauf gründet sich die Art und Weise, wie man in Mühlsteinbrüchen die Steine sprengt. Man bohret nämlich ein Loch in die Steinmasse, und stopft es mit einem trocknen, starken Keil zu. Wenn nun der Keil mit Wasser angefeuchtet wird, dringt dieses so gewaltig ein, daß der davon schwellende Keil den Stein so gut, wie Schießpulver sprenget. Die sich entgegenstemmende Festigkeit des Steines ist demnach nicht vermögend, das in den Keil eindringende Wasser so zusammenzuhalten, daß es in den Zwischenräumchen des Holzes, ohne dasselbe auszudehnen, Platz hätte. Wiederum, man nehme einen langen Strick, der stark genug ist, eine große Last zu tragen; man hänge zwanzig oder mehrere Zentner in heißen Sommertagen, wenn der Strick vollkommen ausgetrocknet ist, daran, und bestreiche ihn einigemal mit Wasser. Dieses wird so heftig eindringen, daß es den Strick in der Dicke auseinander treibet, und daher in der Länge so verkürzet, daß die daran hangende Last um so viel in die Höhe gezogen wird. Noch merkwürdiger ist der zu Florenz gemachte Versuch, die außerordentliche Dünnigkeit und Eindringlichkeit des Wassers betreffend. Hier wurde

eine hohle Kugel von Gold ganz mit Wasser gefüllt, und dann die Oeffnung wohl zugelötet. Nach diesem wurde die Kugel überaus stark gepreßt, so zwar, daß auf der Oberfläche der Kugel das Wasser wie sehr feiner Dunst sich zeigte.*)

Wohl ist aber zu merken, daß kaltes Wasser dünner ist, als das warme. Denn erstens verdünsten durch die Wärme die feinsten Theilchen des Wassers, und nach Muschenbroek und andern sind die Dämpfe des kochenden Wassers 14000 mal dünner, als das Wasser selbst**); dann aber lehrt die Erfahrung, daß das kalte Wasser wirklich durch solche enge Räumchen dringe, welche das heiße nicht passiren kann, wie Boerhaave in einem Beispiele zeigt,***)

---

*) Dieses und das obige Beispiel von dem steinsprengenden Keile werden wohl auch gegen die Elasticität oder Federkraft des Wassers als Beweise angeführt. Hier ist aber der Ort nicht dazu. Wer dieß zu wissen wünscht, lese die systematische Darstellung aller Erfahrungen in der Naturlehre rc. I. Bd. S. 189 bis 197, wo er Beispiele für und wider die Elasticität des Wassers zur Genüge finden wird.

**) Elem. phys. Lugd. pag. 173. oder system. Darstellung rc. S. 247.

***) Elem. Chem. Lugd. Bat. pag. 561.

und sagt, daß es wegen seiner Schwere, Dünnigkeit und Schlüpfrigkeit in die allerkleinsten, völlig unsichtbaren Gänge und Oeffnungen zusammengesetzter Körper einzudringen, und vermöge seiner auflösenden Kraft selbst Hindernisse zu besiegen, und durch stopfende und verstopfende Materien zu schleichen, und den versperrten Ein- oder Durchgang sich selbst zu öffnen fähig sey.*)

e) Das Wasser ist auch gelinde; denn es hat weder einen Geschmack, noch Geruch, wenn es für sich selbst und ihm nichts beigemischt, oder es etwa zu heiß oder zu kalt ist. Der empfindlichste Theil des menschlichen Körpers, das Auge kann nicht nur warmes, sondern auch kaltes Wasser gut vertragen, daß es sogar im empfindlichsten Schmerzen desselben von dem letzten eine große Linderung zn spüren pflegt. Ebenso erregt es in den Nasenöffnungen, derer dünne Häutchen die Nerven bloß bedecken, nichts Widriges. Warm gemacht kann man es ohne

*) Alle für Wahrheit empfänglichen Leser, sie mögen Aerzte oder Laien seyn, will man auf diese, von Boerhaave gerühmten Eigenschaften des kalten Wassers besonders aufmerksam gemacht haben, weil darin der vorzüglichste Grund seiner Gesundheit überhaupt, und seiner Heilsamkeit in Krankheiten besonders liegt.

schmerzliche Empfindung auf die von einer Entzündung ausgedehnten Nerven legen, welche doch sonst von jeder Berührung leiden. Was noch mehr sagen will; man benetze die entblößten und halb angefressenen Nerven eines schwärenden Krebsschadens mit warmen Wasser, und man wird eher Linderung als Vermehrung des Schmerzens davon erfahren. Alles andere würde unerträglich seyn. Das Wasser giebt der Nase keinen Geruch, der Zunge keinen Geschmack, den Augen keine Farbe, und den Nerven nichts Empfindliches, und dadurch empfiehlt es sich zum vielfältigen Gebrauch, wo andere Flüßigkeiten wegen Mangel dieser Eigenheiten nicht anwendbar sind.

Eine ausnehmende zur Heilung vieler körperlichen Beschwerden dienliche Eigenschaft ist des Wassers Gelindigkeit; indem alles heftig Reitzende oder Aetzende und alle Schärfen im Körper und seinen Theilen dadurch gemildert und wohl gar getilgt werden. Es ist demnach ein schmerzstillendes Heilmittel, besonders, wenn es warm angewendet wird, da es dann selbst Hippokrates als die beßte Linderung gegen die heftigsten Schmerzen anpreiset.

f) Seiner Natur nach ist das Wasser kalt, und hat nach der Beschaffenheit der atmosphäri=

schen Luft die Fähigkeit einen immer höhern Grad der Kälte anzunehmen, bis es zu Eise gefriert. Dieser Eigenschaft des Wassers verdanken wir wieder große und wichtige Wirkungen in den verschiedensten Krankheitszuständen. Oft ist die Anwendung des sehr kalten Wassers oder des Schnee's und Eises das einzige Rettungsmittel. Aber auch verschiedene Grade der Wärme nimmt das Wasser an; doch kann das allerheftigste Feuer es zu keinem höhern Grad der Hitze bringen, als bis zum Sud.

g) Das Wasser ist hell und durchsichtig, wie Glas, und man will behaupten, daß die Taucher in einem stillen und ruhigen Wasser, welches zugleich hell und rein ist, besser als in der freien Luft sehen. Durch diese mit den nächst folgenden empfehlenden Eigenschaften dürfte sich das gesunde und unschuldige Wasser bei Unbefangenen und Vorurtheillosen so manchen Freund und Gönner gewinnen! —

h) Es ist auch, wie erst erinnert worden, ohne Geschmack und ohne Geruch, wie auch ohne Farbe; und doch nimmt es jede aus Erde, aus Pflanzen, Holz und Säften bereiteten Farben an, ohne sie zu verändern, wie fast alle andern Flüßigkeiten thun.

i) Endlich ist das Wasser an und für sich,

wenn es nämlich rein und unvermischt ist, unveränderlich. Demnach bemerkt Beaumé*), daß vollkommen reines, süßes Wasser durchaus durch langes Aufbewahren nicht verderbt werde, und Jahrhunderte stehen könne, ohne sich im Geringsten zu verändern, u. s. Diese Behauptung hat sich auch durch mancherlei Erfahrungen als wahr und bewährt erzeigt. Hier nur folgendes Beispiel: Christoph Clavius, ein in den mathematischen Wissenschaften wohl bewanderter Jesuit **) aus Bamberg gebürtig, goß Wasser in eine Phiole (gläserne runde Flasche), die er zuschmolz, und an der er mit einem Diamant bezeichnete, wie hoch das Wasser darin stand, als es eingeschlossen war. Achtzig Jahre nachher sah man die nämliche Phiole zu Rom unter den Gegenständen der Kunstkammer des Pater Kircher aufgehangen, und fand sie noch eben so voll, als sie vor 80 Jahren gewesen war, und nach Verlauf von 120 Jahren war das Wasser noch um nichts vermindert. Andere Flüßigkeiten aber unterliegen der Veränderung.

*) Chim. experim. et raisonnée etc. T. IV. P. I. pag. 200.

**) Nebst verschiedenen andern Schriften verbesserte er auch den Gregorianischen Kalender.

So wird z. B. aus Bier und Wein entweder Essig, oder durch Destillation oder Abziehen ein geistiges Wesen — Branntwein oder Weingeist — gemacht. Reines Wasser aber kann weder vom Feuer durch vielmal wiederholtes Abziehen, noch durch die heftigste Kälte eine wesentliche Veränderung leiden. Im letzten Falle zwar wird das Wasser zu Eise; nach der Aufthauung aber ist es wieder Wasser, wie zuvor; nur an Gewicht geringer.

Soviel ist zu unserer Absicht hinreichend. Wer aber mehr und ausführlichere Nachrichten von den Eigenschaften und Eigenheiten des gemeinen Wassers zu wissen verlangt, findet sie in den physikalischen, besonders chemischen Schriften der Naturkündiger, unter welchen vorzüglich genannt zu werden verdient der ausgezeichnetste Leydensche Arzt Boerhaave, *) von dessen gediegenen Schriften auch in diesem Werkchen hier und da Einiges benützt worden ist.

Diesen eben gerühmten Eigenschaften zu Folge liegt in dem Wasser eine Kraft, welche bei dessen innern und äußern Gebrauch und Anwendung mancherlei Wirkungen erzeugt, wo-

*) Elementa Chemiae etc. nach der Ausgabe von 1732 zu Leiden, pag. 542 — 629.

durch es sich Gesunden und Kranken ersprießlich und heilsam erweiset, und in dieser Hinsicht ihm jede andere Flüßigkeit weit nachstehen muß. Das Wasser hat demnach die Kraft in die Körper einzudringen und sie aufzulösen, zu verdünnen und zu zertheilen, zu lindern und flüßig zu machen, endlich abzukühlen und Hitzen zu dämpfen. Bei dem Genuße oder Gebrauch jeder andern Flüßigkeiten darf man meistens schon von Glück sagen, wenn nicht das Gegentheil erfolgt, und man muß sich einer großen Mäßigkeit befleißen, wenn sie nicht mehr Schaden, als Nutzen bringen sollen. Die Schwere, die Dünnigkeit und Eindringlichkeit des Wassers vermag es in die kleinsten Zwischenräume unbelebter und unbeseelter, wie vielmehr belebter und beseelter Körper, und seiner, wie immer, zarten Theilchen, als in die feinsten Aederchen, Röhrchen, Fibern, ja in die kaum durch das Mikroskop sichtbaren, im ganzen Körper befindlichen und verbreiteten Muskel- oder Fleischfäserchen hineinzuschleichen, und sich darin zu bewegen. Wie nun in dem so kunstvollen Baue des menschlichen Körpers Alles in einander greift, und von dem Wohlstande der kleinsten die Gesundheit der größern Theile und Glieder und folglich das Wohlbefinden des ganzen Leibes

abhängt: so ist es von der größten Wichtigkeit, daß diese sehr zarten Körperchen unversehrt erhalten, und weder verstopft, abgenützt oder stumpf, noch spröde oder gar welk werden und verdorren, welches unfehlbar erfolgen müßte, wenn sie nicht bei der ununterbrochenen Thätigkeit einen beständigen Zufluß gegen die Vertrocknung und Ersatz gegen die Abnützung bekämen, und also von Zeit zu Zeit immer wieder restaurirt würden. Zu dieser Absicht ist nichts dienlicher und angemessener, als das frische Wasser, welches das Vermögen ganz eigenthümlich und wesentlich hat, das Dichte zu verdünnen, das Stockende flüßig, das Spröde geschmeidig und biegsam zu machen, alles Scharfe und Aetzende abzustumpfen und zu mildern, das Welkende aufzufrischen und wieder zu beleben, Hitzen abzukühlen, und Entzündungen zu verhüten oder zu heilen. Keines von allen andern flüßigen Dingen kann hier das Wasser ersetzen, und so außerordentliche Wirkungen im menschlichen Leibe hervorbringen. Es ist sich daher nicht zu verwundern, daß durch den täglichen Genuß und Gebrauch des frischen Wassers das Gedeihen, und besonders das Wachsthum der Kinder und überhaupt der jungen Leute sehr befördert, ja selbst das Alter jedes Menschen verzögert; da-

gegen aber Bier und Wein und alle warmen und zugleich erhitzenden Getränke den nämlichen schädlich werden, und ihr Wachsthum vielmehr hemmen und die Gesundheit, oft sichtbar, untergraben! Diese Behauptung wird dem Sachkundigen um so weniger befremden, als sie die tägliche Erfahrung bestätiget.

Es scheint hier nicht am unrechten Orte zu seyn, etwas Weniges nur, im Gegensatz zum heilsamen Wasser, von den höchst verderblichen Wirkungen der abgezogenen Wässer, nämlich des Branntweins, Weingeistes, Rum's, Arak's und aller geistigeu Getränke, welche unter dem Namen Liqueure bekannt sind, einzuschalten. Sie sind wahre Gesundheits- und Lebensfeinde, welche nur in den Apotheken zu finden seyn sollen. Kindern und allen unerwachsenen Leuten sind sie wahre Gifte, und man soll sie, wie Dr. Faust*) mit Nachdruck sagt, nicht Einen Tropfen trinken lassen, weil, wie er erinnert, man ein Branntweintrinker wird, wenn man in der Kindheit nnd Jugend den Branntwein hat schmecken gelernt. — Der ehrwürdige Arzt Ben-

---

*) Gesundheits-Katechismus rc. S. 69. — Den XII. Abschnitt, vom Branntweine, sollen doch alle Aeltern und alle jungen Leute lesen!

jamin Rusch sagt: „Die geistigen Getränke würgen mehr, als das Schwert, und ergreifen beide Geschlechter. Sie freßen die Güter durch Unordnung und verderben die Tugend der Menschen. Kurz, sie füllen die Kirchhöfe mit voreiligen Leichen, sie füllen die Blutgerüste, die Gefängnisse und die Hölle." — Das ist schrecklich zu hören! Das Traurigste dabei ist, daß jene Worte Wahrheit enthalten, und nicht geleugnet werden können.

Dr. Hufeland findet in der, unser Zeitalter auszeichnenden, Gewohnheit von Kindheit auf, Reitze zu gebrauchen, welche die Nerven aufregen, einen Hauptunterschied der alten Welt von der neuen. „Man denke nur, schreibt er, an Kaffee, Thee, Tabak, an die mannigfaltigen Gewürze, von denen die alte Welt nichts wußte; am allermeisten aber an den Branntwein, der ein Lebensbedürfniß aller Menschen von allen Klassen geworden ist. Wie wenig Menschen leben jetzt eigentlich von und durch sich selbst, sondern erst durch etwas, das sie aufregt und spornt; ihr Leben ist immer ein künstlicher Zustand. — Dieß gilt nicht bloß von den höhern Ständen, sondern auch von dem gemeinen Mann. Der Branntwein ist ein solches Bedürfniß des Lebens geworden, daß man sogar im Ernst be-

hauptet hat, die Armeen können ohne ihn gar nicht existiren, keine Strapazen aushalten, keinen Muth haben. — Ich möchte wohl wissen, woher die Spartaner bei Thermopilä, die Soldaten Alexanders bei ihren langen und höchst beschwerlichen Märschen durch die Wüsten Indiens und Lybiens Muth und Ausdauer nahmen? Fürwahr, wenn dieß wirklich sich so verhielte, so würde eine solche Armee gegen eine neuere, die beim Mangel des Branntweins gelähmt wäre, das treffendste Bild des Unterschiedes der alten Welt von der neuen geben. Und bedenken wir, wie gewaltig der häufige Genuß des Branntweins in die ganze Organisation und sowohl in ihre physische als geistige Seite einwirkt, wie er sogar das Höchste und Geistigste derselben zu zerrütten vermag, so glaube ich nicht zu viel zu sagen, wenn ich behaupte, daß unter den physischen Agentien er eines von denen ist, welche am meisten in die Masse der neuen Welt eingegriffen, und ihr am meisten die physische Unschuld geraubt haben." *)

Von dieser für Gesundheit höchst verderblichen und das theure Leben verkürzenden Einwirkung des Branntweins und anderer abgezo-

---

*) Geschichte der Gesundheit rc. S. 22 — 24.

genen Wässer auf die ganze Organisation, und wegen der Allgemeinheit auf die Masse der neuen Welt sagt der berühmte englische Dr. Harwood daß „der Mensch die Gaben, die Gott ihm zur Labung und Erquickung mitgetheilt, mißbrauche, und den giftigsten Spiritus daraus ziehe, dem die immer mehr überhand nehmende Trunkenheit größtentheils zuzuschreiben sey; der das Blut verdicke, und die Blutgefässe zusammen ziehe und verengere, woraus Verstopfungen in der Leber, die Gelb- oder Wassersucht und andere tödtliche Krankheiten entstehen; er verderbe und verzehre endlich die Lunge, schwäche den Magen und die Verdauungswerkzeuge, indem er die Nerven austrockne, und unempfindlich mache; *) er zerstöre die feinen Blutgefäße, besonders im Gehirn, wodurch das Gedächtniß, und die andern Verstandeskräfte gar sehr geschwächt werden. **)

---

*) Es ist ja bekannt, daß die Liebhaber geistiger Getränke keinen oder einen schlechten Appetit zu Tische bringen.

**) Und hiemit erklärt und bewährt sich die schädliche Einwirkung des häufigen Branntweingenußes in die Organisation und zwar auch in

„Die unglücklichen Personen, welche an dergleichen Getränke gewöhnt sind, fährt Dr. Harwood fort, gerathen in kurzer Zeit in einen trägen und muthlosen Zustand des Gemüths, welcher sie so unruhig macht, daß sie mit Ungeduld eben diesen schädlichen Getränken entgegen sehen, und sich dadurch aufs neue stärken wollen; aber anstatt sich zu heilen, vermehren sie ihre Krankheit. Denn diese Getränke, die man geistig nennt, sind so weit entfernt, die Lebensgeister zu stärken und wieder herzustellen, daß sie dieselben vielmehr unterdrücken, und die natürliche Wärme des Bluts in einem solchen Grad vermindern, daß Arzneien wenig oder gar nichts helfen, sie wieder herzustellen.“

„Alle geistigen Getränke berauschen bald; und wenn diese Berauschung vorüber ist, so machen sie die Menschen matt und kraftlos. Ja, wenn sie im starken Maße auf einmal getrunken werden, verdicken sie das Blut dergestalt, daß sie augenblicklich tödten, wovon man Beispiele hat. Trinkt man aber auch nicht so viel, daß sie sogleich tödten; so pflegt doch der tägliche Genuß derselben außer vielen andern Krankhei-

---

ihre geistige, nicht allein physische Seite, wie Dr. Hufeland ganz richtig behauptet.

ten die Polypen oder Fleischgewächse in dem Herzen zu erzeugen, da sie das Blut darin verdicken. Diese Polypen, wie sie immer größer werden, hindern den Blutumlauf, und tragen dadurch vieles zu der Schwachheit und Muthlosigkeit dieser unglücklichen Personen bei, halten endlich den völligen Lauf des Blutes auf, und tödten eben so gewiß, als wenn ihnen ein Pfeil durch ihre Leber geschossen würde."

„Ob nun gleich die Menschen jährlich sehen, daß von den verderblichen Wirkungen der gebrannten Wässer viele Tausende, wie bei der Pest, zu ihrer Seite fallen, so wollen sie sich doch nicht warnen lassen. Es liegt eine bezaubernde Kraft in diesen hitzigen Getränken, welche die Menschen, ungeachtet ihrer natürlichen und eben so starken Begierde zum Leben, doch in ihr gewisses Verderben führen. Es ist das besondere Unglück dieser Elenden, daß sie selten Muth genug haben, sich davon befreien zu lassen." — Soweit Dr. Harwood.

Ein Indianer in Nordamerika, Namens Lackawanna, erzählt Dr. Faust, da er einsah, daß der von den Engländern unter den Indianern eingeführte Branntwein die Völker und die Menschheit verdorben, sagte deßwegen bei einer öffentlichen Angelegenheit: „Brannt-

wein haben sie uns gegeben! Und wer hat diesen den Weißen*) gegeben? — Der böse Geist!" — Wahrlich, wenn man all das Unheil bedenkt, welches der Branntwein in der physischen und moralischen Welt schon angerichtet hat, kann man sich schwerlich bereden, daß den Erfinder ein guter Geist geleitet habe. Jedoch fällt die Schuld mehr auf den, der davon einen Mißbrauch macht. Wir Menschen besitzen ja Vernunft. Aber gewiß ist es, daß denjenigen, der oft und viel von diesem hitzigen Getränke genießt, kein guter Geist leitet; und daß wie über dem Wasser einst der Geist Gottes schwebte, über den gebrannten Wässern jetzt der böse Geist zu schweben pflegt, der die Sinnenlust anregt, und zum Mißbrauch reitzt, welcher die Gesundheit und die Sittlichkeit zugleich verderbende Wirkungen erzeugt, und manchmal sogar feurige Ausflüße**) verursacht, welche offen-

*) Alle Europäer werden von den farbigen Indianern die Weißen genannt.

**) Daß die hellen Feuerflammen aus dem Munde vom Branntwein betrunkener Personen aufsteigen, ist keine ungewöhnliche Erscheinung. Seltner, und doch ganz wahr ist die Verbrennung des ganzen menschlichen Körpers wegen dem unmäßigen Genuß des Branntweins. Hier nur

bar verrathen, daß der Geist, welcher zum häufigen Genuß gebrannter Wässer einladet, kein guter, sondern ein böser Geist seyn müße. — Doch wir kehren wieder zum heilsamen Wasser zurück.

---

ein paar Beispiele: Thomas Bartholin erzählt, daß eine arme Frau in Paris gelebt habe, welche in 3 Jahren sehr oft Weingeist trank. Dadurch erhielt ihr Körper eine so brennbare Beschaffenheit, daß sie, als sie einmal des Nachts auf ihrem Strohlager schlief, ganz zu Kohlen und Asche verbrannte; nur die Hirnschale und die äußersten Fingerspitzen blieben unversehrt. — Act. med. et philos. Hafniens.

In der Encyclopedie methodique, unter dem Artikel: Anatomische Pathologie des Menschen führt Vicq d'Azyr Folgendes an: „Eine Frau von einigen 50 Jahren, die sehr unmäßig in dem Genuße geistiger Getränke war, und die Gewohnheit hatte, sich alle Abende vor dem Schlafengehen zu berauschen, fand man eines Morgens ganz zu Asche verbrannt. Bloß einige Knochenartige Theile waren verschont geblieben; die Möbeln aber im Zimmer waren vom Feuer sehr wenig beschädiget worden. — Versuch über das Verbrennen menschlicher Körper rc. v. Pierre=Aimelair. Hamburg b. Ch. G. Bratzsch. S. 4. u. 8. mit mehr andern.

§. 3.

Wasser, der geeignetste Gesundheitstrank.

Wie es aber besser und erwünschter ist, nicht verwundet, als gut geheilet werden; so soll uns das Wasser als Verwahrungsmittel schon vorzüglich schätzbar seyn, ja es verdiente vernünftiger Weise zu reden, eben darum allen andern Getränken vorgezogen zu werden. Daß diese letzten zum Bestand der Gesundheit und des Lebens nicht nothwendig sind, belehren uns die uralte Menschengeschichte bis zu den Zeiten des Noah, und alle ungebildeten, aber auch unverdorbenen Völkerschaften bis auf heutigen Tag, welche nicht, oder so lange sie nicht von den Europäern zum Genuße künstlicher und berauschender Getränke sind verleitet und verführt worden. Diese unläugbare geschichtliche Urkunde beweiset hinreichend, daß die Menschen bei all ihren körperlichen und gemüthlichen Eigenheiten und in allen Erdstrichen recht wohl bestehen könnten, wenn sie von Jugend auf zum Wassergenuß gewöhnt würden. Im Gegentheile würde der Fall sich viel häufiger, als jetzt wirklich geschieht, ereignen, daß man eine natürliche Abneigung gegen all oder doch gegen die meisten künstlichen Getränke die ganze Le-

benszeit durch verspürte, wenn nicht eine höchst verderbliche Erziehungssitte, den unmündigen Kindern schon diese liebkosend oder drohend einzuflößen überhand genommen hätte. Wie viel Uebels dieser Unfug jedesmal für das kommende Geschlecht nach sich ziehe, ist schon in der ersten Abtheilung kürzlich gerügt worden. Zum Gedeihen des Kindes dient nichts so sehr, als Muttermilch und Wasser. Diese fordert die Natur zum gesunden Wachsthum des Kindes; andere Getränke hemmen denselben sichtbar, und legen den Grund zu vielerlei körperlichen Gebrechen. Darum verboten z. B. den Wein *) viele alten Gesetze entweder unbedingt, besonders dem weiblichen Geschlechte, oder erlaubten ihn erst nach gewissen zurückgelegten Lebensjahren. Daß aber auch nach dieser Frist, ja wohl gar die ganze Lebenszeit hindurch bei blossem Wassergenuße gute Gesundheit und ein langes Leben recht wohl bestehen könne, bedarf nach den eben erwähnten geschichtlichen und unzähligen persönlichen Erfahrungen keines weitern Beweises. Vielmehr behauptet das Wasser vor allen künstlichen Getränken selbst nach dem Urtheile der Aerzte und anderer unbefangener Menschen in dieser

*) Denn von Bier, Branntwein, Kaffee, Thee u. dgl. wußte man glücklicher Weise damals nichts.

doppelten Hinsicht einen ungezweifelten Vorzug. So schreibt schon der römische Dichter Lucan nach einer alten Uebersetzung:

Lernt der Natur gemäß vom Wenigen zu leben;
Ein goldener Pokal, mit altem Wein gefüllt,
Hilft nicht den Kranken auf; was in dem Bache quillt,
Und Brod ist schon genug, uns Lebenskraft zu geben.*)

Dieses that unter Andern der unsterbliche Newton, der ein sehr hohes Alter von fast 90 Jahren erreicht, und während der Zeit seines angestrengtesten Nachdenkens bloß von etwas Brod und Wasser gelebt hat.**) Denn Brod und Wasser, bezeugt Dr. Unzer, sind vortreffliche Gerichte für Leute, die Methusalems Brüder werden wollen." Und Dr. und Prof. Krüger sagt: „Wie das Brod die beßte Speise ist, so verdient das Wasser den Namen des edelsten Trankes. „Und wiederum: „Das

*) Lucani Pharsali etc. L. IV. 377 — 81.

Discite, quam parvo liceat producere vitam,
Et quantum natura petat. Non erigit aegros
Nobilis ignoto diffusus Consule Bacchus;
Non auro murrhaque bibunt, sed gurgite puro
Vita redit: satis est populis Fluviusque Ceresque

**) Nur selten trank er ein wenig spanischen Wein, und in seinem ganzen Leben hat er fast weiter nichts genossen, als etwa ein wenig Hühnerfleisch. — Tissot, von der Gesundheit der Gelehrten ꝛc. S, 137.

Wasser ist, welches uns die Natur von selbst darreicht, unstreitig das allergesündeste, und wird mit Recht für eine Universal-Medizin gehalten; indem es in unzähligen Fällen nützlich, und fast niemals schädlich seyn kann." Was Dr. Zückert vom Brod und Wasser rühmt, ist schon in der ersten Abtheilung vorgekommen.

Dr. Faust in seinem sehr beliebten und vielgelesenen Gesundheitskatechismus behauptet, „daß das kalte Wasser, ob es gleich an sich keinen Geschmack hat, das süßeste und angenehmste Getränk, besonders dem Durstigen und dem Wassertrinker sey; daß es am beßten den Durst lösche,*) daß es kühle, das Blut und den Körper reinige; Magen, Eingeweide, Hirn und Nerven in Ordnung erhalte; und dem Menschen Ruhe und Wohlseyn gebe." — Und weiterhin: „Die beßten und allgemeinsten Hausmittel, welche Gott den Menschen gab, sind frische Luft und kaltes Wasser."

Dr. Fr. Hildebrand in seinem Taschenbuch für die Gesundheit sagt: „Das natürlichste von allen Getränken ist reines Quellwasser, bei dem alle gesunde Thiere und gesunde Menschen sich vortrefflich befinden. Es erfüllet

*) S. 62. des Gesundheits-Katechismus rc. 8. Aufl.

ganz den eigentlichen Zweck des Getränkes, unsern Körper hinlänglich zu befeuchten, und die Flüßigkeit der Säfte zu erhalten, ohne die nachtheiligen Eigenschaften der meisten künstlichen Getränke zu haben. Seine Heilsamkeit zeigt sich unter andern auch in der Reinheit und Glätte der Haut, welche man fast nur bei denen findet, welche Wasser trinken."

In einer Schrift, die gemeinnützigsten Kenntnisse aus der Natur und Kunst betitelt, heißt es 1. Th. S. 57. „Wasser giebt denen, die es zu ihrem gewöhnlichen Getränke machen, eine frische Gesichtsfarbe und dauerhafte Gesundheit." Und S. 60. „Ueberhaupt findet man, daß die Wassertrinker immer die gesündesten und frischesten Menschen sind."

„Die guten Wirkungen des frischen Wassers bei Gesunden, liest man in Dr. Schwenke gesundem Landleben, sind überhaupt diese: es stärket den Magen, mäßiget die Hitze, erfrischet das Geblüt, erhält den Leib rein, und die Natur munter, verwahrt vor Vollblütigkeit, vor Flüßen, und vielen andern Zufällen und langwierigen Krankheiten. Diejenigen, welche Wasser trinken, haben eine annehmliche Farbe, guten Athem, lebhafte Sinne, starke Kräfte,

und führen ein viel anmuthigeres Leben, wie bei Leuten auf dem Lande zu sehen ist."

Der durch seine vielen gemeinnützigen Schriften sehr verdiente Dr. Tissot unterläßt es nie, dem Wasser bei verschiedenen Gelegenheiten das ihm gebührende Lob zu ertheilen. So schreibt er in dem Buche, von der Gesundheit der Gelehrten: „Das Wasser ist der Trank, den die Natur allen Völkern bereitet hat; sie hat ihn für alle Gaumen angenehm gemacht, und ihm die Kraft gegeben, alle Speisen aufzulösen, Die Griechen und Römer hielten es mit Recht für eine allgemeine Panacee, und es ist in der That sehr vortrefflich, wenn eine große Trockenheit vorhanden, oder man mit Schärfe beschwert ist, und wenn die Galle zu viel Säure bekommen hat. Ein reines, frisches Wasser erleichtert außerordentlich die Verdauung, es stärkt, es befördert alle Ausleerungen, es verhindert alle Verstopfungen, es macht den Schlaf ruhiger, den Kopf offner, die Munterkeit beständiger, und die Sitten sanfter. Wenn man seine Wirkungen mit den Wirkungen des Weins vergleicht, so ist die Vergleichung ganz und gar zum Vortheile des Wassers." So sagt auch Dr. Senfft: Wenn von der Gesundheit die Rede ist, so hat das Wasser vor dem Wein einen großen Vorzug.

Viele, die Wein trinken, sind ungesund, aber keiner wird vom Wassertrinken krank." Er bezeugt, daß auch schwache Mägen das Wasser vertragen können. Dieß ist auch ganz begreiflich; das Wasser ist ja das beßte Reinigungs- und Stärkungsmittel, wie für den Körper überhaupt, so auch für den Magen besonders.

§. 4.

Wasser, ein vortreffliches Heilungsmittel.

Wer Lust und Musse hat, schlage diejenigen von der überaus großen Anzahl diätischer Schriften, derer er habhaft werden kann, nach, und überzeuge sich selbst, mit welcher Uebereinstimmung dem Wasser vor allen kalten und warmen Kunstgetränken, die Gesundheit betreffend, der Vorzug eingeräumt wird. Aber nicht nur zur Erhaltung, sondern auch zur Wiederherstellung der Gesundheit, wenn sie verloren gegangen ist, hat das kalte Wasser von den ältesten Zeiten her sich durch seine wunderähnliche Heilkraft vor allen andern Heilmitteln bewährt erwiesen. Dieß gestehen die erfahrensten Aerzte ein, und Dr. Schwenke sagt unverholen: „Gewiß ist es, daß ein gutes Wasser höher, als alle Arzneien in den Apotheken zu schätzen, und daß es deß-

wegen eine durchgängige Kraft, welche oftmals das beßte Medikament nicht verrichtet, in unserm Körper erweiset. *) Einige Thatsachen sollen dieses noch mehr bestätigen.

Kaiser August ward in seinem 40. Lebensjahre krank. Wieland erzählt nun Folgendes: „Die Krankheit des Imperators war eine Art von hartnäckigem Gichtfluß mit Verstopfung und Abmerglung begleitet, welche die gänzliche Auszehrung befürchten ließ. Sein Leibarzt Aemilius hatte seinen Kopf darauf gesetzt, das Uebel durch Bäder und Schwitzstuben auszutreiben. Er gieng so weit, daß er sogar die Decke des Schlafzimmers des Kranken mit Pelzwerk ausfüttern ließ. Aber das Uebel wurde immer ärger, und August war schon so weit, daß er sein Haus bestellte: als Antonius Musa auf dem glücklichen Einfall kam, da das warme Wasser nichts geholfen hat, es mit dem kalten zu versuchen.“

„Das allgemeine Vorurtheil stund ihm entgegen; aber die Umstände des Kranken machten jetzt auch den verzweifeltsten Versuch erlaubt. Musa schlug also gerade den seinem Vorgänger entgegengesetzten Weg ein; er verordnete dem

*) Das gesunde Landleben ꝛc. S. 191.

Kranken eine erfrischende Diät, ließ ihn beinahe nichts als Lattich essen, kalt trinken, und fleißig mit kaltem Wasser begießen, und er bewirkte damit soviel, daß Augustus in kurzer Zeit wieder hergestellt wurde, und seiner schwächlichen Gesundheit ungeachtet noch 36 Jahre lebte. Musa erhielt nebst einer großen Summe Geldes vom August und vom Senat, eine Statue, mit dem Recht einen goldenen Ring zu tragen, der ihm die Vorzüge des Ritterstandes gab; und das kalte Wasser kam durch ihn und mit ihm in einem Rufe, der den warmen Bädern zu Bajä *) nicht wenig Abbruch that." Noch in dem erst verflossenen Jahrhunderte war es, daß man die Patienten in den hitzigsten

*) Bajä, sagt Wieland, war um diese Zeit (im Jahre 731 nach Erbauung der Stadt Rom) in Italien, was Bath und Tunbridge in England ist. Die Gesunden suchten da Vergnügen, wo die Kranken Gesundheit suchten; und wie jene oft unter den Delizien von Bajä Gelegenheit fanden krank zu werden: so verloren diese, um sich besser zu befinden, oft auch den Rest von Gesundheit, den sie mitgebracht haben. — Uebersetzung der Briefe des Horaz von Wieland. 1. Buch 15. Brief. Erläuterungen S. 210.

Fiebern keinen erquickenden frischen Trunk gestattete, und sie entweder vor Durst fast verschmachten ließ, oder ihnen nur warme Getränke reichte. Dazu kam noch ein übermäßig warmes Verhalten nebst erhitzenden Arzneien; die sie ohne Widerrede nehmen mußten. Ein gleiches Loos traf auch den Kaiser Maximilian I. Er lag an einem hitzigen Fieber einstmals schwer darnieder. Die Aerzte verordneten ihm nach hergebrachtem Gebrauch solche Mittel, welche seine Hitze und seine Krankheit verstärken mußten. Der Kaiser aber ein sehr kluger und verständiger Herr, überlegte insgeheim bei sich, daß, wie man Kälte nicht mit Kälte, eben so wenig Hitze mit Hitze vertreiben müße, und entschloß sich, selbst sein Arzt zu seyn, und das Gegentheil zu versuchen. In dieser Absicht ließ er sich durch einen vertrauten Diener heimlich frisches Wasser in einem Kruge vom Brunnen holen, und trank es allgemach, und empfand eine merkliche Erleichterung, besonders auch dadurch, daß er seine heißen Hände oft in's Wasser tauchte, um sie abzukühlen. Nach dieser Besserung dankte er alle Arzneien ab, und hielt sich allein an die kalte Wasserkur, aber so geheim, daß Niemand davon etwas erfuhr. Die Hitzen wurden durch die kalte Methode gedämpft, das Fieber endlich

verließ ihn, und er genas vollkommen. — Die Chronik meldet aber nicht, ob die Aerzte des Kaisers Genesung ihren Kunstmitteln zuschrieben, oder ob sein geheim gehaltenes Verfahren mit dem kalten Wasser zuletzt nicht doch kundbar wurde. Genug, das kalte Wasser hat ihm die verlorne Gesundheit wieder gegeben.

Der General-Chirurg Theden hat mit dem Wasser viele wichtige Curen gemacht, von denen er einige in seinen neuen Bemerkungen und Erfahrungen ꝛc selbst erzählt. — Ein vornehmer Rechtsgelehrter verfiel in ein schleichendes Fieber. Theden, welcher zu Rath gezogen wurde, verordnete, nach erhaltener Auskunft über seine Lebensart und andere Umstände, zum ordinären Getränk, Wasser. Der Patient weigerte sich standhaft, und Theden machte Miene ihn zu verlassen. Jener versprach reichliche Bezahlung, wenn er Medizin verschriebe. Dieser sagte, nein, bevor er sich nicht zum Wassertrinken bequemte. Endlich wurden sie eins, und der Patient versprach täglich drei Quart *) Wasser zu trinken, wenn er dann auch Bier trinken dürfte. Jetzt erst verschrieb Theden auch Medizin, welche mit dem häufigen Genuß

*) Beyläufig 9 Pf. Wasser.

des täglich vorgeschriebenen Wassers binnen fünf Wochen ihn gänzlich herstellte. Von dieser Zeit an entsagte der Rechtsgelehrte dem Bier, Kaffee und Thee, und trank hinlänglich Wasser, aber auch etwas und bisweilen zu viel Wein. Bei dieser Lebensart, versichert Theden, habe ihm seit etlich zwanzig Jahren kein Finger wehe gethan. —

Eine im höchsten Grade hypochondrischer Gelehrter klagte Theden seine Noth. Wer die hypochondrischen Beschwerden kennt, wird hier keine weitläufige Beschreibung dieser qualvollen Krankheit erwarten. Theden verordnete dagegen häufiges Wasser, und zwar, je mehr, je besser, zu trinken, ohne dessen Befolgung er auch nichts anders verschreiben wollte. Der Kranke verstand sich dazu, und Theden verband auch mit der Wasserkur einige Arzneien. Nach etwa 3 Wochen klagte der Patient, daß, ungeachtet er täglich 15 Quart Wasser trinke, er doch noch öftern Wallungen unterworfen sey. Theden ermahnte ihn bei diesem täglichen Maß zu verharren, und zugleich zur Geduld. Der Patient gehorchte, und gelangte zur Gesundheit. „Er lebt jetzt, bezeugt Theden selbst, vergnügt und munter, und es haben ihn keine sonderlichen Krankheiten seit 23 Jahren belästiget. Es

ist nicht sehr lange, da er mir versichert, daß 8 Quart Wasser bisher sein tägliches Maß vom Getränke gewesen sey."

Theden litt selbst gar sehr an Hypochondrie. Dr. Hufeland, der, wie wir oben hörten, das Wasser für ein großes Mittel zur Verlängerung des Lebens erklärte, stellt ihn als ein merkwürdiges Muster dessen dar, was dasselbe zur Hebung und Besiegung der hartnäckigsten Uebel vermag. Dieß sind seine Worte:

„Man höre, was der verehrungswürdige Greis, der Herr General-Chirurgus Theden sagt, der sein nun mehr als 80jähriges Leben hauptsächlich dem täglichen Genuß von 7 — 8 Quart (20 — 24 Pfund) frischen Wassers zuschreibt, den er nun seit mehr als 40 Jahren macht. Er war zwischen dem 30. und 40. Jahre der ärgste Hypochondrist, bisweilen bis zur tiefsten Melancholie, litt am Herzklopfen, Unverdaulichkeiten und glaubte, nicht noch ein halbes Jahr leben zu können. Aber von der Zeit an, daß er diese Wasserdiät anfing, verloren sich alle die Zufälle, und ist in der spätern Hälfte seines Lebens weit gesunder, als in der frühen, und völlig frei von Hypochondrie." *)

*) Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern ꝛc. S. 608 der Original-Ausgabe.

Den Anfang seiner Besserung schreibt Theden selbst dem Entschluße zu, des Morgens ein Quart kaltes Wasser anstatt Thee und Kaffee zu trinken. „Hierauf, sagt er, verlor sich mein Schwindel, und die Ructus (das Aufstossen des Magens) hörten auf. Ich bekam nun eine lebhafte Farbe, und befinde mich bei der Diät, da ich nur bloß zu Mittage esse, und täglich noch 2 bis 3 Quart Wasser trinke, recht sehr wohl. Fehle ich hierin, so verspüre ich unangenehme Empfindungen, die mich wieder auf den rechten Weg führen." *)

Einsweilen könnten diese thatsächlichen Beweise von der außerordentlichen Wirkungskraft des frischen Wassers zum täglichen und häufigen Trunke, in Absicht von verschiedenen, oft gefährlichen oder unbändigen Krankheiten befreiet zu werden, genügen. Allein eine so schöne Gelegenheit; ungegründeten Einwendungen oder Vorurtheilen zu begegnen, darf man nicht ungenützt lassen, zumal wenn das Gegentheil von dem, was man einzuwenden, oder als unthunlich vorzuschützen hat, durch unläugbare Beispiele kann dargethan werden. Man macht vielleicht die

*) J. Ch. A. Thedens neue Bemerkungen und Erfahrungen rc. v. 1776. d. 2. Aufl.

Bemerkung, daß die hier aufgestellten glücklichen Curen durch häufigen Genuß des kalten Wassers nur Manns- und keine Frauenpersonen, welche von schwächerer Natur als jene sind, betrafen; daß das Frauenzimmer, wenn es nicht von Kindheit auf dazu gewöhnt worden ist, überhaupt kein kaltes Wasser, besonders in solcher Menge nicht vertragen könnte, und zudem auch in zweien Fällen nebst dem Wasser auch Arzneien seyn gegeben worden, welche das ihrige zur Genesung wohl auch werden beigetragen haben. — Darauf wird erwiedert: Das weibliche Geschlecht ist zwar schwächerer Natur; hat aber auch reitzbarere Nerven. Diese Reitzbarkeit nicht zu vermehren, sondern, was zu dessen Wohlseyn dient, zu vermindern ist kein Getränk geeigneter, als das gelinde, reitzlose Wasser. Was aber die Schwäche betrifft, so ist das Wasser wieder das Mittel dagegen. Es löset auf, es sondert ab und reiniget den Körper von allem dem, was ihn schwächen oder krank machen könnte. Wenn Dr. Faust in seinem Gesundheits-Katechismus *) den kleinen Kindern (ohne Unterschied des Geschlechts) welche Speisen bekommen, Hitze haben oder krank sind, kaltes

*) S. 23. d. 8. Ausgabe.

reines, ungekochtes und ungewärmtes Wasser, nicht aber Bier, Kaffee, oder die schädlichen Kinderthee zu trinken zu geben befiehlt; so ist es ja einleuchtend, daß kaltes Wasser, welches kleine Kinder nicht nur vertragen, sondern auch ihre Gesundheit befördert, das erwachsene Frauenzimmer noch leichter und besser vertragen müße, oder wenn es verwöhnt seyn sollte, dazu gewöhnt werden könne. Wer so leicht zum Schädlichen sich gewöhnt, wird wohl auch zum Nützlichen und Heilsamen zu gewöhnen seyn. Oder ist dem Frauenvolk die Gesundheit ein minder theures Gut, und wird es, wenn es darum gekommen ist, ein Mittel, weil es einfach und gemein ist, verschmähen, und lieber nach Apothekerwaare verlangen? Das Wasser ist ein gesunder Trank für alle Menschen, und ein Heilmittel für alle Menschen ohne Ausnahme. Erfahrne Männer haben es in viel tausend Fällen bewiesen, wo sie Zutrauen und Zutritt fanden sowohl bei männlichen als weiblichen Personen, und haben oft wunderähnliche Kuren mit dem Wasser allein gemacht. In Betreff der letzten erklärt sich Theden dahin, daß viele, welche dergleichen Arzneimittel gebrauchten, ohne sich des kalten Wassers zu bedienen, starben, hingegen die mehrsten mit dem Gebrauch des kalten Was-

sers gerettet wurden. „Wenn ich, sagte er, folgsame Patienten gefunden, so habe ich sehr oft durch häufiges Wassertrinken eingewurzelte Uebel gehoben.“ Doch eine hieher gehörige Thatsache, welche uns Theden selbst aufbewahrt hat, wird hoffentlich alle Zweifel und Bedenklichkeiten über diesen Gegenstand heben, und die Einwendungen jeder Art als unhaltbar zurückweisen. Hier folgt sie von Wort zu Wort:

„Eine sehr vornehme und verehrungswürdige Dame, welcher ich die Gnade hatte, vor etwa 4 Jahren aufzuwarten, war in Ansehung ihres Gesundheitszustandes durch mancherlei erlittene Widerwärtigkeiten in die traurigsten Umstände versetzet. Der Magen war äußerst geschwächet, so, daß die genossenen Speisen fast beständig wieder weggebrochen wurden. Das Blut war immer in der heftigsten Aufwallung, und insonderheit der Antrieb der Säfte auf das Gehirn dergestalt empfindlich, daß die bedaurenswürdige Frau Patientin auch sogar des Nachts keinen rechten Schlaf hatte, sondern dieser ward durch das beständige, heftige Getöse im Kopf und schreckhafte Auffahren gestöret, welches dieselbe in Besorgung setzte, daß eine Ader im Kopfe möchte zerrissen seyn. Dabei sah man die mar-

ternde Krankheit im Gesichte abgemalet. Nach sehr genauer Erkundigung aller Umstände, welche die Natur der Krankheit betreffen konnten, erstaunte die gnädige Patientin, daß ich nichts anderes als kaltes Wasser in großer Menge zu trinken verordnete, anstatt daß dieselbe sich weitläufige Verordnungen von Medicamenten von mir vermuthete. Nur die zu trinkende Menge des Wassers machte derselben die Besorglichkeit, daß der schwache Magen dadurch noch mehr zum Brechen dürfte gereitzt werden. Gleichwohl überwand das ausnehmende und gnädige Vertrauen dieser würdigsten Dame gegen mich auch diese Schwierigkeit; indem ich versicherte, wie es auch nachher der Erfolg bestätigte, daß bei dem unausgesetzten häufigen Trinken des kalten Wassers das Brechen gewiß nicht über dreimal erfolgen, und wieder kommen würde. Der Entschluß ward also redlich gemacht, standhaft ausgeführt, und die Folge war meiner Erwartung gemäß. Die gnädige Patientin ward in kurzer Zeit durch den Gebrauch dieses einfachen Mittels vollkommen gesund, und befindet sich bis diese Stunde so wohl, daß sie dieses Mittel allen anpreiset, welche sie auf ähnliche Art krank zu seyn glaubet."

„Diese wohlgedachte vornehme Patientin

hat mir vor kurzem durch ein sehr gnädiges Handschreiben, welches, wenn es nicht zu viel schmeichelndes Lob für mich enthielte, der Presse würdig wäre, ausdrücklich befohlen, in meine herauszugebende Beobachtungen auch diese von dem so heilsamen Nutzen des kalten Wassertrinkens unfehlbar mit bekannt zu machen, und dem Publico dieses göttliche Mittel anzupreisen, welchen gnädigsten Befehl ich hiermit den schuldigsten Gehorsam zu leisten nicht ermangeln dürfen, jemehr derselbe meiner Absicht gemäß ist."

Ja wahrhaftig, ist das Wasser ein göttliches Mittel! — Es erinneet wieder unwillkührlich an die bedeutungsvollen Worte: Der Geist Gottes schwebte auf dem Wasser. Gottes Geist hat dem Wasser diese wunderähnliche Heilkraft verliehen, damit alle Menschen ohne Unterschied des Geschlechts, des Standes, der Vermögensumstände oder des Alters ohne Zögerung und Weitläufigkeit sogleich bei Handen haben möchten, was ihre auf irgend eine Weise angegriffene oder zerrüttete Gesundheit wieder herzustellen vermögend wäre. — Dann hat das Wasser so etwas Eigenthümliches, wodurch es sich vor allen künstlichen Mitteln ausnimmt, und für alle Menschen gleich brauchbar wird, nämlich, daß es geschmack- und geruchlos, durchsichtig

und lauter ist, seine übrigen sehr wesentlichen Eigenschaften, von welchen oben §. 2. bereits gehandelt worden, nicht wieder zu berühren. Freilich wird Mancher in seiner Unerfahrenheit denken: Das ist es eben, was die Leute dem Wasser abhold macht, der Mangel eines angenehmen Geschmacks und lieblichen Geruchs. Hätte es z. B. den Geschmack wie Champagner- und den Geruch wie Muskateller-Wein, würde Jedermann gerne nach den Wasserkrug langen. Das ist aber ein Irrthum. Wie verschiedenartig, manchmal wunderlich ist nicht der Geschmack der Menschen! Giebt es auf der ganzen Erde ein Getränk oder auch eine Speise, wenn sie auch die schmackhaftesten und wohlriechendsten wären, welche allen Menschen behagten? Und wenn man auch bei gesunden Leib sein Lieblingsgetränk, ohne zu wechseln, beibehält, sehnt man sich auch in Krankheiten darnach, und wünscht es wie ehevor genießen zu dürfen? Die Erfahrung spricht das Gegentheil aus, nnd es ist bei den Kranken eine sehr gewöhnliche, nnd gewiß Jedermann bekannte Art zu reden: „Habe ich doch diese oder jene Speise, dieses oder jenes Getränk für mein Leben gern genossen, und jetzt eckelt mir daran.“ Und was ist es eigentlich, woran man Eckel zu haben pflegt? Zweifels-

ohne der Geschmack, der Geruch, mitunter wohl auch die Farbe. Wer erkennt hierin nicht abermal die weise Anstalt des allgütigen Schöpfers, der seinen Geschöpfen einen Trank bereitet hat, welcher die Gesunden gesund erhält, folglich vor Krankheiten schützet, und doch auch Krankheiten, wenn sie ausbrechen, zu heilen fähig ist, ohne durch Geschmack, Geruch oder Farbe lästig zu seyn oder Widerwillen zu erregen? —

Mit dieser Ansicht unsers Gegenstandes stimmt vollkommen überein der oft gerühmte Dr. Fr. Hoffmann, wenn er in seiner trefflichen Abhandlung von der einfachsten und allerbeßten Arznei schreibt: „Wir wollen uns nun zu einer andern Art eines ganz schlechten Hilfsmittels wenden, das insgemein gering geschätzt wird, worein doch aber die unermeßliche Güte Gottes eine große und bewunderungswürdige Kraft das Leben zu erhalten und gesund zu machen gelegt hat. Und das ist das allgemeine Wasser, welches, gleichwie es der vornehmste Urstoff ist, der allen lebendigen Körpern seinen Bestand *) giebt, so ist es auch derselben

*) „Das Wasser, sagt G. Adam in seiner Experimentalphysik ꝛc. II. Th. S. 8. ist zum Bestehen aller Dinge so wesentlich nothwendig, und

höchste Arznei; indem durch dessen reichliches Trinken die meisten Patienten ohne Beihilf des Arztes genesen? — Es wäre aber in der That eine schwer zu lösende Aufgabe, wenn man bestimmt entscheiden müßte, ob die Wirkungs- oder Heilkraft des kalten Wassers sich mehr durch den Genuß oder durch den äußerlichen Gebrauch an den Tag lege, oder ob das Trinken des Wassers, oder das Waschen, Baden u. dgl. mit und im Wasser mehr und denkwürdigere Proben hievon geliefert habe, und künftig zu erwarten seyn. Das unterliegt keinem Zweifel, daß die Verbindung beider Mittel um so viel geschwinder, sicherer und kräftiger wirken müße, wenn die Umstände beide nöthig oder rathsam machen. Hier von vielen nur ein Beispiel.

Eine Weibsperson, deren Dienstherr verreiset war, litt heftige Kopfschmerzen und Schwindel, starke Beklemmung der Brust, Ziehen und Spannen in den Armen; sie hatte schlaflose und unruhige Nächte, und Eckel vor allen Speisen, und fühlte sich im ganzen Körper so matt, daß sie sogar ihre Lieblingsbeschäftigung, das Spin-

von so großer Wichtigkeit, daß verschiedene alte Philosophen (vorzüglich Thales) die Idee hegten, es sey der erste Grundstoff des allgemeinen Lebens."

nen', unterließ. Uebrigens gehörte sie zu jener Gattung Leute, welche das Wasser mit der beschimpfenden Redensart zu belegen pflegen: Sie könnten es nicht in den Schuhen, geschweige in dem Magen leiden. Einem Hausfreunde, der zufällig kam, klagte sie ihre Noth mit der Aeußerung, daß sie Purgirmittel zu nehmen und Blut zn lassen gedenke. Jener machte ihr nachdrückliche Vorstellungen dagegen: sie sollte vor der Ankunft ihres Herrn nichts vornehmen, oder doch vorher einen Arzt zu Rathe ziehen. Im Weggehen ließ er die Worte fallen: „er wisse schon, was hier zu thun wäre; allein für eine Wasserfeindin sey es nicht anwendbar.“ Ihr kläglicher Zustand und die Neugier machte, daß sie in ihn drang, sein Mittel zu offenbaren. Mit Gleichgiltigkeit und ohne Hoffnung, daß sie davon Gebrauch machen würde, versetzte er: „Wenn ich mich in dieser Lage befände, würde ich einmal gar nichts essen, und nichts trinken, als frisches Wasser, und viel, auch ohne Durst; dann würde ich mich vom Kopfe bis zu den Füssen recht tüchtig mit kaltem Wasser waschen, abtrocknen und zu Bette gehen, und abwarten, was erfolgen würde.“ — Den andern Tag erfuhr er wider Vermuthen, daß sie dieses Mittel nach Vorschrift angewendet, schon unter dem

Waschen einige Erleichterung gespürt, viel geschwitzet, übrigens gut geschlafen habe. Alle gestrigen Beschwerden waren verschwunden, und nach dem Aufstehen hatte sie schon Eßlust. Nun war keine Rede mehr vom Purgiren oder Aderlassen. Aehnliche Kuren liest man häufig in Hahns Unterricht von der Kraft und Wirkung des frischen Wassers etc. *) wie auch in John Smiths Merkwürdigkeiten des gemeinen Wassers etc. **)

Aus des Ersten Schrift soll dießmal nur kürzlich Etwas von der schmerzstillenden Kraft des Wassers wegen seiner Gelindigkeit entlehnt werden. Kein Theil des menschlichen Körpers ist zarter, keiner wird leichter durch die geringste Berührung verletzt, als das Auge, wie Jedermann weiß; und doch kann es vom frischen Wasser, so oft man will, berührt, sogar in demselben gebadet werden, nicht nur ohne Schaden, sondern zur Erfrischung und heilsamen Wirkung wie es in triefenden und andern Beschwerden der Augen genugsam erprobt ist. ***) Ein Thee-

*) Vierte und vermehrte Auflage. 1754.

**) Aus dem Englischen. Leipzig 1784.

***) Anton Musa hatte dem Dichter Horaz in seinen Augenbeschwerden sogar kalte Bäder anstatt den warmen mit gutem Erfolge verordnet.

löffel voll Königs= oder Scheidewasser verschluckt, würde den Mund und den Magen zerfressen; in ein Maß Wasser geträufelt, und so getrunken, wird es Niemand schaden. Im Gegentheile wird das Wasser durch die Beimischung des Salz= oder Vitriolgeistes ungemein erfrischt, und durch den verstärkten Grad der Kälte manchmal besonders heilsam. Kann es nun wohl zweifelhaft seyn, daß die Gelindigkeit des Wassers zur Linderung oder Stillung der Schmerzen dienen werde, welche im menschlichen Leibe durch ätzende Schärfe, durch Entzündungen oder aus andern Ursachen zu entstehen pflegen? Die heftigsten Schmerzen der Kolik oder Darmgicht sind bekannt. Man schreibt sie gewöhnlich einer Verkältung zu, und gebraucht innerlich erhitzende Mittel und äußerlich warme Umschläge, wodurch gemeiniglich das Uebel ärger wird, wie Dr. Hahn behauptet. Denn, sagt er, man bedenkt nicht, daß die Kolik meistentheils von einer hitzigen Schärfe entstehe, und wenn sie auch von einer Verkältung veranlasset werde, doch etwas Entzündliches sich dazu geselle, welches durch kühlende Mittel gedämpft werden müße. Die alten Aerzte thaten es ohne Anstand, und Alexander Trallian *), den der Kaiser Justinian

*) Er lebte zu Anfange des sechsten Jahrhunderts.

in seinem hohen Alter noch nach Rom berief, bezeugt selbst, daß er zur Cur dieses Uebels sich des kalten Wassers bedient, und dadurch nicht nur die Schmerzen, sondern die ganze Krankheit gehoben habe, so zwar, daß die nämlichen Personen davon nicht wieder befallen wurden. Ein anderer Arzt, Amatus Lusitanus genannt, welcher im 16. Jahrhunderte lebte, erlaubte einem jungen Menschen von 21 Jahren in dem nämlichen schmerzvollen Zustande nicht nur kaltes Wasser zu trinken, sondern auch ein in dasselbe getauchtes Leintuch über den Nabel zu legen, und mit der Hand anzudrücken, wodurch er zur Verwunderung der Theilnehmenden völlig hergestellt wurde. Eine Offiziers-Frau ward von der Kolik befallen, und als sie Lust zu einem frischen Trunk Wassers bekam, ließ es Amatus gerne geschehen, daß sie Wasser trank. Kaum aber hatte sie den Becher geleert, als auch die Schmerzen schon verschwunden waren, als wenn sie weggezaubert worden wären, und kamen nachher nie wieder.

Etwas Aehnliches begegnete dem Verfasser beiläufig in seinem 45. Jahre, als ihn in Mitte der Nacht heftige Kolikschmerzen aus dem beßten Schlafe rissen. Er wand und krümmte sich im Bette, wollte aber vor der Hand Niemand in

der Ruhe stören. Doch kam ihm ein Umstand zu statten, ohne zu ahnen, daß er ihm vortheilhaft seyn würde. Er litt großen Durst; aber die irrige Meinung, daß sich das Uebel durchs Wassertrinken verschlimmern müßte, hielt ihn lange Zeit davon ab, bis der Durst beinahe unerträglich ward. Endlich entschlossen zu leiden, was da kommen würde, und im Nothfalle Hilfe zu rufen, stand er auf, und trank das vorräthige Wasser, gieng wieder zu Bette, und — schlief bis zur gewohnten Morgenstunde. Nach dem Erwachen war er hoch erfreut, so unverhofft von allen Schmerzen losgeworden zu seyn. Auch hat er seitdem keinen Anfall mehr von der Kolik gehabt. — In des zweiten oder John Smiths kleiner Schrift liest man, daß, nach der Versicherung des gelehrten Arztes Riviere, reichliches Wassertrinken in der Darmgicht oder dem Bauchgrimmen als ein vortreffliches Mittel befunden worden sey; und daß ein englischer Arzt Dr. Weinwright, behaupte, daß Wassertrinker niemals mit Kolikschmerzen geplagt seyn, und daß viele dadurch curirt worden sind, wenn alle andere Mittel nichts haben ausrichten können. Diese wenigen Belege werden genügen, die schmerzstillende Kraft des Wassers zu begründen.

§. 5.

Vortheile des Wassertrinkens im gesunden Zustande.

Daher wäre es auch sehr rathsam und für Gesundheit besonders ersprießlich jeden Tag mit Wassertrinken anzufangen und zu enden, wie es wirklich viele ordentlich lebende Personen zu thun im Gebrauche haben. Morgens wird der Magen durch das einzig geeignete Mittel, nämlich durch das frische Wasser, ausgespült und gereiniget, ehe ein anderes Frühstück sich mit den Ueberbleibseln von Gestern vermischt; und vor dem Schlafengehen befördert es die bessere Verdauung des Genossenen, kühlet und hemmet den Andrang des Geblüts zu dem Gehirne, und wehret der Stockung und Trockenheit, nebst vielen andern wichtigen Vortheilen, die es denjenigen gewährt, welche es frisch und in gehöriger Menge spät Abends und frühe Morgens trinken. Es lindert alle scharfen, laugenhaften oder salzigen Flüßigkeiten, Blut uud Säfte werden dadurch geläutert und milde, das Zähe und Trockne wird angefeuchtet, flüßig gemacht, zertheilt und aus dem Leibe geschafft, es mag sich befinden, wo es will. „Diese Lehre sollen sich, sagt Dr. Hahn, die mit dem Stein behafteten, gichtischen,

skorbutischen Leute und die Säugammen wohl zu Nutzen machen; auch die Landwirthe könnten die Morgenmilch der Thiere so schmackhaft, wie eine andere gute, haben, wenn sie das Vieh eine Stunde vorher, ehe sie es melken lassen, frisch zu tränken verordneten." *) Smith bezeugt das nämliche mit diesen Worten: „Das Wassertrinken bei den Ammen, welche Kinder zu stillen haben, vermehrt die Milch auf eine wundervolle Art, wie das Jedermann finden wird, der sich durch den Versuch davon überzeugen will. **) Ich habe es Vielen angerathen, Gebrauch davon zu machen, die wirklich gefunden haben, daß ein starker Trunk Wasser beim Schlafengehen sie für diese Nacht mit hinlänglicher Milch versehen hat, woran sie vorher Mangel hatten, den sie auf keine andere Weise ersetzen konnten. Und überdieß finden auch diejenigen, derer Kinder wegen ihrer allzuhitzigen Milch

*) S. a. a. O. S. 24.

**) Irgendwo liest man: „Um gesunde Milch und starke Kinder zu erhalten, ist den Müttern und Ammen, welche Kinder säugen, zu rathen, ehe sie das Kind an die Brust legen, ein Glas Wasser zu trinken. Es treibt die Milch in ihre Gefäße, und Gesicht und Brüste erhalten ihre Schönheit."

unruhig gewesen sind, daß dieselben, nachdem ihre Milch durchs Wassertrinken abgekühlt worden ist, weit ruhiger zu werden anfangen." *) Denn nach dem Zeugniß des Boerhaave „sind die geistigen Getränke, von denen die Säugenden Gebrauch machen, eine der vornehmsten Ursachen, warum so viele Kinder in der Wiege umkommen; und tragen am meisten dazu bei, sie überhaupt schwach und kränklich zu machen." —

Hier ist auch der Ort, einem herrschenden Irrthume, besonders unter den gemeinen Leuten zu begegnen, daß es nämlich schädlich sey, nach gegessenem frischen Obst Wasser zu trinken. Diese irrige Meinung mag daher entstanden seyn, daß man zu wenig getrunken hat. Das frische, reife Obst enthält einen ätzenden Saft in sich, der Stahl und Eisen augenblicklich angreift und schwärzet, aber auch im Magen durch den Zutritt des zu wenigen Wassers in Gährung geräth. Will man aber gährende Flüßigkeiten aus der Gährung versetzen, darf man nur, wie Jedermann weiß, viel Wasser zuschütten. Eine solche im Magen durch's Wasser gemilderte Schärfe ist dann sehr gedeihlich und heilsam, so, daß sich mancher Kranke am guten, reifen

*) A. a. O. S. 17.

Obst, z. B. Kirschen, Pflaumen, Weintrauben u. dgl. schon gesund gegessen hat. Es wird daher begreiflich, daß weder Wein, noch weniger Branntwein zum Genuße des Obstes taugt. — Noch ein anderes Vorurtheil herrscht unter den Leuten, nämlich daß nach gewissen, vorzüglich schwer verdaulichen Speisen Wasser zu trinken ungesund und schädlich sey. Im Gegentheile kann man behaupten, und es auf die Probe ankommen lassen, daß kein Getränk zur Verdauung jeder Speise geeigneter und tauglicher seyn könne, als frisches Wasser. Ein sehr bejahrter Mann aß in einem Gasthause ein großes Stück vom schwarzen Wildprät und trank darauf Wasser. „Es würde mir übel bekommen, erwiederte er denen, welche ihre Verwunderung darüber äußerten, wenn ich jetzt Wein trinken wollte. Eben darum habe ich so guten Appetit, und durfte es wagen, eine solche Portion zu verzehren, weil ich Wasser zu trinken gewohnt bin." Die nämliche Erfahrung machte der Verfasser mit dem Käse, als ihm nach einer Versetzung das Bier des neuen Ortes nicht gut anschlug. Er trank also Wasser, und verdaute alle Speisen, selbst auch den Käs, weit besser als vorher. Das Bier ward Schuld an seiner Unpäßlichkeit; das Wasser aber, ob es gleich selbst von schlech-

ter Beschaffenheit war, machte und erhielt ihn gesund. — Es wäre in der That zu weitläufig, alle die herrlichen Wirkungen des häufigen Wassergenußes in den verschiedensten Fällen des menschlichen Lebens hier aufzuzählen.

Wie viel wäre aber für Gesundheit und Leben schon gewonnen, wenn man sich angelegen seyn ließe, gewisse sehr vernünftige Vorschriften rücksichtlich des Wassers zu beobachten? Einmal ist es unläugbar, daß Wasser das geeignete durstlöschende und zugleich unschädliche Getränk ist. Wollte man auch zugeben, daß der Durst eben sowohl mit Wein oder Bier gestillet werden könne: so fehlen diesen ja schon jene Eigenschaften, wodurch das Wasser im menschlichen Leibe so wohlthätige und heilsame Wirkungen hervorbringt, nämlich seine auflösende, verdünnende, lindernde, besonders aber seine kühlende und Hitzen dämpfende Kraft in Verbindung seiner Reitzlosigkeit, wodurch es sich allen Menschen in allen Umständen, in gesunden und kranken Tagen, ausnehmend empfiehlt, und alle andere Flüßigkeiten, Kaffee und Thee, Chokolade und Punsch, Wein und Bier u. dgl. weit hinter sich läßt, derer meist entgegengesetzte Eigenschaften nothwendig die ihnen entsprechenden schädlichen Wirkungen haben müßen, welche so viele Krank-

heiten und den frühen Tod häufig nach sich ziehen. Eben deßwegen will man wohlmeinend gerathen haben, daß Jedermann seinen Durst, er mag aus was immer für Ursachen entstehen, und zwar, je größer er ist, um so mehr mit nichts anders, als frischem Wasser stillen möge, und dann erst, wenn man Lust hat, oder die Gewohnheit es mit sich bringt, Bier oder Wein trinke; und die Erfahrung wird zeugen, daß man weder an Wohlgeschmack, noch an Behaglichkeit dadurch etwas verliere. Wem es gelänge, die Schädlichkeit dieser Gewohnheit von der einen, und von der andern Seite die Heilsamkeit des vorgeschlagenen Mittels mit so einleuchtenden und eindringenden Gründen darzulegen, daß recht viele Wein- und Biertrinker sich dadurch bewogen fänden, dem wohlgemeinten Rathe Folge zu leisten, und künftig ihren Durst allzeit mit Wasser zu stillen; der würde sich kein geringes Verdienst um die Menschheit erwerben. Denn nicht nur physische, sondern auch moralische Uebel erzeugt sie; indem sie der erste Anlaß wird zu der, oft so viel Unheil bringenden Berauschung. Aber auch die Letzten würden es nicht nur nicht bereuen, vielmehr dem Ersten ihren Dank lebenslänglich wissen, daß er sie ein leichtes und dienliches Mittel gelehret habe, ihre Gesundheit so-

wohl zu befördern, als auch vor mancherlei Uebel zu verwahren. *) —

Besonders steht das Wasser fast durchgängig bei den Leuten in einem bösen Rufe, daß es den Magen schwächen soll. Das ist nun nicht viel besser, als wollte man geradezu behaupten, das Wasser verderbe den Magen, und mit dieser schlimmen Eigenschaft behaftet, erhielt das Wasser seinen Platz nicht gar weit von den Giften. Nun bezeugt aber der obengenannte John Smith, daß er durch vieles Wassertrinken sehr große Schmerzen, welche durch den Genuß giftiger Muscheln verursacht worden waren, gelindert habe; und Prof. Halle **) schreibt: „das wirksamste Gegengift, so die schleunigste und sicherste Hilfe leistet, ist das Wasser, weil Wasser alle Salze auflöset und stumpf macht, die vornehmlich ein Bestandtheil der scharfen

---

*) Was gegenwärtig von den Erwachsenen, wegen zu langer Verwöhnung, nicht wohl zu hoffen ist; sollte man doch von der Zukunft erwarten dürfen! — Oder ist es nicht Pflicht der Aeltern, ihre Kinder anzuhalten und zu gewöhnen, daß sie ihren Durst mit keinem andern Getränke, als mit Wasser stillten, wofern sie wahre Liebe gegen sie hegen? —

**) In seiner Gifthistorie S. 6.

Gifte sind, und in einer Menge Wasser zu einer unbedeutenden Giftmonade werden, welche sich nicht mehr vom Wasser trennt. So macht man, fährt er fort, den Sublimat, welcher eins der stärksten Gifte ist, in einer Beimischung von 12000 Theilen Wasser sogar dem entzündeten Augen, als Augenwasser unschädlich. So fand man gegen die Schärfe des Hahnenfußes Wasser von vortrefflichem Nutzen." Nun ist aber kein Beweisgrund, den man gegen eine Behauptung führt, entkräftender und zugleich einleuchtender, als, der das Gegentheil zu Tage fördert. Nicht nur äußert dem zu Folge das Wasser keine giftartigen Wirkungen im Magen, sondern es zerstöret sogar die Gifte selbst, und hebet ihre tödtlichen Wirkungen auf; nicht nur schwächt oder verderbt das Wasser den Magen nicht, sondern vielmehr stärket und belebet es ihn und die Nerven, wie Dr. Hufeland bezeugt, und Jedermann selbst die Probe an sich machen kann. Im Gegentheile kann man das Wasser als das unschuldigste, folglich sicherste Heilmittel in allen Krankheiten des Magens, wie in allen Leibesschmerzen empfehlen, und es ist traurig, daß diese wichtige Wahrheitslehre so wenig erkannt, und noch weniger befolgt wird. Smith sagt: „Dieses Mittel halte ich, nach einer vierzigjähri-

gen Erfahrung, für untrüglich in allen Krankheiten des Magens, sie mögen von einer Ursache herrühren, von welcher es sey, und in allen Leibesschmerzen, die über den Nabel zu seyn scheinen; denn diese alle, wie ich aus langer Erfahrung gefunden habe, befinden sich im Magen. Man will sie gemeiniglich, sagt er weiter, für Kolikschmerzen ausgeben; aber das ist falsch. Denn wirkliche Kolikschmerzen sind allemal unter dem Nabel, im Colon oder Grimmdarme, befindlich." *) Aus diesem ergiebt sich nun von selbst, daß die Magenbeschwerden und Uebelkeiten, welche die Ueberladungen durch zu vieles Essen und Trinken verursachen, am geschwindesten durch Brechen gehoben, dieses aber durch vieles Wassertrinkeu am leichtesten mit so gutem Erfolge zu Stande gebracht werde, daß ebengenannter Smith behauptet: Kein Arzt, er sey, wer er wolle, könne dem Könige selbst, wenn er krank würde, einen bessern Rath ertheilen. **)

* Die Merkwürdigkeiten d. gem. Wassers 2c. S. 23.

**) Einmal für allzeit will der Verfasser seinen schon lange genährten, stillen Wunsch laut werden lassen, daß es die HH. Aerzte auch in unserm Zeitalter nicht unter ihrer Würde finden möchten, nach den Beispielen und Mustern des Boerhaave,

Denn, fürs erste ist es kein eckelhaftes Arzneimittel, und macht den Patienten nicht krank, welches gleichwohl die beßten von allen andern Brechmitteln thun; dann ist es ein Brechmittel, das wir in unserer eigenen Gewalt haben, indem wir damit aufhören können, wenn wir wollen; und bewirket gleichwohl eine untrügliche nnd unfehlbare Kur in allen Magenkrankheiten." Man möchte fast in Versuchung gerathen, zu glauben daß die schwelgerischen Römer zu Pompejus Zeiten um dieses Geheimniß gewußt haben. Denn sie pflegten bei ihren üppigen Gastmählern nicht selten ein Brechmittel zu nehmen, um den geleerten Magen noch einmal mit den köstlichsten Speisen und Getränken anzufüllen, welche schändliche Unart sich sogar der sonst nüchterne J. Cäsar *) hat einmal zu Schulden kommen lassen. Dieses alles beweiset, daß das Wasser

---

Hoffmann, Hahn, Theden, Baldinger und hundert andern vermöge ihrer bessern und tiefern Einsichten in die Natur der Krankheiten sowohl, als in die individuelle Leibesbeschaffenheit der Patienten die Wasserkuren vorzuschreiben und zu leiten.

*) Cato sagt von ihm, daß er bei all seiner Nüchternheit die römische Republik umgestürzt habe.

nichts weniger, als ein Magen schwächendes, vielmehr das geeignetste Heilmittel für den Magen ist.

Indeß läßt sich nicht in Abrede stellen, daß verwöhnten und zärtlichen Personen das kalte Wasser vermöge seiner Kälte und auflösenden Kraft Anfangs, besonders bei verunreinigtem Magen, einiges Ungemach verursachen, aber gewiß nicht schaden könne, wenn man täglich Wasser zu trinken wacker fortfährt, was ein so vortreffliches Magenmittel allerdings verdient, welches auch das geschenkte Zutrauen auf seine allenthalben erprobte Wirksamkeit nicht unbelohnt lassen wird. Viele aber versehen es darin, daß sie zu wenig Wasser trinken, und dadurch ihr Zutrauen v.rlieren, weil die Wirkung ihrer Erwartung nicht entspricht, manchmal wohl gar einige Beschwerden davon empfinden. Das geht nun wieder ganz natürlich zu. Leute, die des Wassers ungewohnt sind, aber doch Unreinigkeiten von den Speisen im Magen und Gedärmen haben, welche ausgespühlt werden sollen, trinken gewöhnlich Bier oder Wein. Aber weder das hefige Bier, noch der säuerliche Wein *) ist

*) Wie unsere deutschen und die französischen Weine fast alle sind. Fr. Hildebrandt sagt: „Saure

geeignet dazu; sondern sie machen meistens das Uebel ärger, und verursachen Magenbeschwerden. In diesem Falle, weil doch das Trinken nöthiger wird, als das Essen, und Wein und Bier nicht gut thun, greift man endlich — zwar nicht gerne — nach dem Wasserglase, trinkt, behutsam und wenig, und die Magenbeschwerden erneuern sich; weil wenig Wasser das in Gährung setzt, was viel Wasser wegspühlen würde. Es ist also sehr falsch geschlossen, wenn man sagt: „Was würde ich erst vom vielen Wasser ausstehen müßen, wenn mir weniges Wasser schon Magenbeschwerden macht." Aber doch ist allgemein bekannt, daß Viel mehr vermag, als Wenig. Die Einwendung, daß man viel Wasser nicht vertragen, oder das Wasser überhaupt nicht trinken könne, ist die gewöhnliche Sprache aller derer, welche an erhitzende oder gährende Getränke, meistens von Jugend

Weine verderben den Magen, und machen zum Harnsteine geneigt, der vielleicht vorzüglich aus dieser Ursache in den Rheingegenden und in Frankreich so häufig ist, weil man dort so viele saure Weine trinkt. Auch sind die rothen Nasen und kupfrigen Gesichter meist Wirkungen von vielen Trinken solchen Weines, der viel Säure hält" — S. Taschenbuch der Gesundheit ꝛc. 1801.

auf gewöhnt sind, und daher das reitzlose Wasser unschmackhaft und fade finden, besonders im Vergleiche mit ihrem Lieblingstrank. Das zwar muß man zugeben; allein ihr Urtheil ist bestochen, sie nehmen das Wasser oder das Trinken nicht aus dem rechten Gesichtspunkte. Wenn von dem Durste und zugleich von der Gesundheit die Rede ist, so frägt sich's nicht: welches Getränk ist schmackhaft und angenehm zu trinken? sondern welches dient mehr zur Stillung des Durstes und ist in seiner Wirkung nicht nur unschädlich, sondern auch gesund? Und hier müßen nach dem Urtheile aller unbestochenen Sachkenner die künstlichen Getränke alle ohne Ausnahm dem Wasser weit nachstehen. Zum Durstlöschen ist Wasser das geeignete Getränk; Wein und Bier aber thun eher das Gegentheil; sie erregen Durst *), besonders wenn man mehr trinkt, als nöthig ist; und mehr pflegt man gerne zu trinken, weil ihr Genuß dem Gaumen schmeichelt, und den Kopf begeistert, was das gemeine

*) Dr. Le Camus sagt: „Das angemessenste Getränk für die Erhaltung der Gesundheit des Körpers ist das Wasser. Alle übrigen Getränke haben dieses mehr oder weniger an sich, daß sie Durst erwecken. — Diätetisches Taschenbuch für Gelehrte &c. S. 44.

Wasser nicht thut, und nicht thun darf, wenn es zur Gesundheit dienen soll. Deßwegen ist es eben ein Unglück, kein Wasser trinken oder vertragen zu können; weil man dann gemeiniglich zur Stillung des Durstes zu künstlichen und reitzenden Getränken seine Zuflucht nimmt, nicht ohne Gefahr des eben gerügten Nachtheils. Allein, was man nicht kann, läßt sich lernen. Wasser ist der allgemeine Trank für alle Geschöpfe in der Natur. Dieses nicht trinken oder vertragen können, ist, wenn es nicht, wie öfters geschieht, auf Einbildung beruht, bloß eine Verwöhnung, welche Verwöhnung nur allzeit vom Guten zum Bösen oder wie hier, vom Gesunden zum Ungesunden statt haben kann. Ist es aber nicht vernunftwidrig, das Bessere aufzugeben und das Schlimmere zu wählen? — Wenn es dann gegen Vernunft ist, so wird es Jedem, nach Erkenntniß seines Irrthums, sogar zur Pflicht, umzukehren, nnd den Mißgriff, so viel möglich und in seiner Macht steht, wieder gut zu machen, die Vortheile, welche der häufige Wassergenuß gewährt, sind für Gesundheit und Leben zu groß und zu wichtig rücksichtlich aller Menschen, als daß viele Bedenklichkeiten oder vorgebliche Schwierigkeiten der ungesäumten Ausführung eines so vorzüglich guten Vorhabens

entgegen gesetzt werden dürften, welche schon vielmals den glücklichen Fortgang eines nützlichen Unternehmens verzögert, wo nicht gar vereitelt haben.

Unter andern Bedenklichkeiten möchte allenfalls auch seyn, daß man im Alter schon zu weit vorgerückt ist, als daß eine neue Gewohnheit sich anzueignen räthlich seyn könne. Wenn das, was man sich auch im hohen Alter anzugewöhnen strebt, an sich gut und für Gesundheit dienlich ist, besonders wenn das schon lange Gewohnte von schädlicher Art und unverkennbare Merkmahle seiner Schädlichkeit vorhanden sind, oder auch erst erscheinen: wird kein vernünftiger Mensch sogar eine wesentliche Abänderung in der Lebensordnung mißrathen oder mißbilligen; nur die Vorsicht muß beobachtet werden, daß der Uebergang von einer Gewohnheit zur andern nicht plötzlich, sondern behutsam nach und nach geschehe. Wer z. B. gewohnt ist, täglich viel Bier und sehr wenig oder gar kein Wasser zu trinken, und gewahr wird, daß auf seine Gesundheit das viele Bier nachtheilig wirke; wird wohl thun, wenn er das, was er allmählig dem Bier entzieht, dem Wasser zusetze, d. i. um so vielmehr Wasser trinke, was er dem Bier entzogen hat, bis er zu dem Maße von beiden ge-

kommen ist, das seiner Gesundheit gut anschlägt. Auf ähnliche Weise verfährt man mit den andern kalten oder warmen Getränken, welche alle nur, wie bekannt ist, durch mäßigen Genuß gesund seyn können. Dieß ist das leichteste Mittel, eine ungeregelte Lebensordnung, in Betreff des zum Leben nöthigen Trinkens, in's gehörige Geleise zu bringen, welches dem jugendlichen noch viel mehr als dem höhern Alter zu empfehlen ist. — Es können aber Fälle eintreten, welche es nothwendig machen, daß man des Tags recht viel Wasser trinken soll, entweder um gesund zu bleiben, oder gesund zu werden, wie die obigen Beispiele von den herrlichen Wasserkuren des General-Chirurgen Theden beweisen; da der hypochondrische Gelehrte, um von seinem Uebel befreiet zu werden, sich entschloß, täglich 15 Quart Wasser zu trinken, und sich noch mehr zu trinken erbot, wenn es nöthig wäre; und nach wieder erlangter Gesuudheit ohne ärztliche Verordnung freiwillig eine Portion von 8 Quart oder 24 Pf. Wasser täglich zu trinken sich auflegte, um gesund zu bleiben. Und hat nicht Theden selbst nach Zeugniß des Dr. Hufeland täglich 7 bis 8 Quart Wasser getrunken, um sich von den Qualen der Hypochondrie zu befreien, und sich durch diese ergiebige Wasserdiät auch

wirklich befreiet? Ja, damit sogar dem zärtern Geschlecht jede Ausflucht benommen und jede Einwendung erspart würde, hat eine sehr vornehme Dame, welche, nach Thedens Beschreibung zu urtheilen, an Geburt, Erziehung und Rang nicht vielen Frauenpersonen nachstehen zu müßen scheint, sich von ihrem sehr kläglichen Krankheitszustande bloß dadurch befreiet, daß sie sich entschloß, der ärztlichen Vorschrift zu folgen, und so lange kaltes Wasser in großer Menge zu trinken, bis sie völlig wieder hergestellt war. *) — Wie bejammernswürdig müßte die Lage dieser hohen Person geworden seyn, wenn sie geglaubt hätte, wie so viele andere ihres Geschlechts, daß sie kaltes Wasser nicht vertragen, oder wenigstens nicht in solcher Menge trinken könnte! O, der Mensch kann gewöhnlich viel mehr, als er sich selbst zutrauet. Man lege vor Allem die schädlichen und schändlichen Vorurtheile gegen das unschuldige Wasser ab, die man mehrentheils schon mit den Kinderjahren eingesogen, in der Jugendzeit genährt, und so bis zum reifen Alter gepflegt und unterhalten, und damit unzähliger Vortheile, welche die Wassertrinker be-

---

*) S. oben S. 205 — 206.

glücken, verlustig gemacht hat. Denn das kalte Wasser ist eine wichtige Stütze sowohl zur Aufrechthaltung der Gesundheit, als zur Verhütung und Abwendung vieler körperlichen Gebrechen. Wie viele Menschen, welche immer kränkeln, und schon tausend Mittel zu ihrer Wiederherstellung vergebens versucht haben, würden durch vieles Wassertrinken allein kurirt werden können, dessen Maß von einem verständigen Arzt — und sollte er ein Wasserdoktor seyn, desto besser!*) — vorzuschreiben wäre. Selbst die Arzneien, bezeuget Fr. Hoffmann, wirken in Verbindung mit dem kalten Wasser besser, was auch der Verfasser aus Erfahrung versichern kann. Wer von Kindheit auf zum Wasser, als seinem ordentlichen Getränke, gewöhnt worden ist, und im Durste nie was anders, als Wasser zu trinken pflegt, wird schwerlich in den Fall kommen, daß ihm zur Kur täglich eine Menge Wasser zu trinken verordnet werden sollte; wohl aber demjenigen, welche lieber wohlauf, als lange zu leben verlangen. Muß man's dem-

*) Nach allem dem, was bisher von dem frischen Wasser Rühmliches gesagt worden ist, dürfte die Frage wohl erlaubt seyn, nämlich: ob es zum Schimpfe oder zur Ehre gereiche, ein Wasserdoktor zu heißen?

nach nicht gestehen, daß es ein großes Unglück ist, in der Jugend so sehr verwöhnt und verzogen worden zu seyn, daß man nicht ohne Widerwillen Wasser zum Munde bringt, wenn dessen Genuß zur Vorbeugung oder Entfernung eines körperlichen Uebels gerathen oder vorgeschlagen wird? Im Gegentheile, schreibt Dr. Hufeland „ist es ein Glück, das man seinem Kinde für's ganze Leben giebt, wenn man es an das Wassertrinken gewöhut." *) Wer sich dieses Glücks nicht zu erfreuen hat, suche das Versäumte dadurch wieder gut zu machen, daß er sichs ernstlich angelegen seyn lasse, seine Abneigung gegen das Wasser zu besiegen, und durch Anfänge z. B. Morgens nüchtern mit Eßlöffeln und vor Schlafengehen Abends, nach dem Rath des Celsus durch Röhrchen dasselbe an sich zu ziehen, von Zeit zu Zeit es zu vermehren, bis man sich mit dem vorzüglichen Freunde der Gesundheit und des Lebens völlig ausgesöhnt und selbst befreundet hat.

---

*) Guter Rath an Mütter ꝛc. S. 74.

§. 6.

Von dem äußerlichen Gebrauch und Anwendung des Wassers.

Groß und herrlich sind die Wirkungen des Wassers bei dessen innerlichen Gebrauch, oder wenn wir uns dessen zum Trunke bedienen; aber um nichts geringer sind sie's, wenn man es äußerlich durch Waschen, Baden, durch Bähungen, Aufschläge, oder auf welche Weise es nach Erforderniß dem Körper beizubringen ist, anwendet. Einen ausnehmenden Nutzen für Jedermann gewährt schon das tägliche Waschen der Hände, des Gesichtes, der Augen, der Nase, und der Ohren; und was noch besser, auch des Kopfes, des Halses und der Brust; und was das beßte wäre, der Arme, Füsse und des ganzen Körpers mit kaltem Wasser. Die großen Vortheile für Gesundheit und langes Leben sind nicht zu verkennen. Denn, sagt Dr. S. G. Vogel, „überhaupt ist in der Welt nichts besser und sicherer, den Menschen von dem ersten Anfange seiner Existenz an vor allen Flüßen, Katarrhen, Zahnschmerzen, Kopfschmerzen, und vielen andern Uebeln zu schützen, als ein täglich wiederholtes Waschen oder Baden des Kopfes, des Halses, der Brust und des ganzen

Körpers im kalten Wasser." *) Ja der k. polnische Leibarzt de Moneta ließ zu Warschau 1779 eine Abhandlung an's Licht treten, worin er mit unwidersprechlichen Gründen und Thatsachen darthut, daß die Kälte und das kalte Wasser in Katarrhkrankheiten und Katarrhhusten wahre Heilmittel sind. Es ist aber traurig bemerken zu müssen, daß die meisten Menschen weder wissen, noch glauben, welchen großen Nutzen das Waschen mit frischem Wasser dem menschlichen Leibe verschaffe, und wie viele zum Theile große Uebel dadurch verhütet werden.

Allen Menschen, welche die Gesundheit lieben, und ernstlich zu erhalten wünschen, kann in dieser Absicht nichts nachdrücklicheres empfohlen werden, als die Lesung des XI. Artikels über Reinlichkeit und Hautkultur in dem Buche des Dr. Hufeland, welches die Kunst das menschliche Leben zu verlängern enthält; aber noch belehrender und ausführlicher über den nämlichen Gegenstand handelt derselbe Hr. Verfasser in den gemeinnützigen Aufsätzen zur Beförderung der Gesundheit und des Wohlseyns unter der

*) Handbuch der praktischen Arzneiwissenschaft ꝛc. 2. Th. v. d. Rheumatismen. S. 129.

Aufschrift: Nöthige Erinneruug an die Bäder und ihre Wiedereinführung in Deutschland. *) — Der berühmte römische Arzt A. C. Celsus rechnet das kalte Baden mit zu den ordentlichen diätetischen Regeln, welche ein Gesunder zu beobachten verpflichtet ist. Dr. Struve, ein um die Menschheit wegen seinen vielen gemeinnützigen Schriften sehr verdienter Arzt schreibt in seinem Gesundheitsfreund für die Jugend von dem Baden:

„Wer die Wohlthätigkeit des Bades nicht kennt, ist zu bedauern. In der Natur giebt es für unsern Körper kein kräftigers Stärkungsmittel, und die Vernachläßigung dieser heilsamen Sache ist größtentheils an der Kränklichkeit und Schwäche so vieler Menschen dieses Zeitalters Schuld. Die Alten waren in Rücksicht ihrer allgemein eingeführten Badeanstalten klüger als wir; ihnen verdankten sie nicht wenig von ihrer Gesundheitsfülle und Stärke, um die wir sie beneiden. Wir wissen die große Wichtigkeit des Hautorgans und seinen Einfluß auf unser ganzes Wohlbefinden; und welch ein Mittel dient

*) S. 59 — 94. Wien. b. Thad. v. Schmidbauer und Komp. 1797.

mehr dazu, die Haut zu stärken, zu reinigen, und ihr die krankhafte Empfindlichkeit gegen die abwechselnde Luft und Witterung zu benehmen, die für viele Menschen ein so großes Uebel ist?"

„Wer sich noch nicht gebadet hat, begreift nicht die erquickende, Leib und Seele erfrischende und belebende Kraft des Bades, nicht das unnennbare Gefühl von Wohlbehagen, Leichtigkeit und Thätigkeit, das man nach heißen Sommertagen, von des Tages Last und Hitze ermüdet, im Bade genießt. Neue Stärkung der Lebenskraft, gleichmäßige, freie Hautausdünstung sind die Folgen des fleißigen Badens. Wer es haben kann, sollte wenigstens alle Wochen einmal im Sommer im Fluße kalt, im Winter zu Hause lauwarm, baden. Im Sommer empfiehlt sich das Flußbad durch seine erfrischende, belebende Eigenschaft und sanfte Erquickung, die es gewährt." *)

---

*) Der Gesundheitsfreund der Jugend 2c. S. 116. — In Kastners Archiv findet sich eine eigene Beobachtung. Kastner badete sich nämlich mehrmals, unter Zusatz von etwas warmen Wasser, in frisch aufgefangenem Gewitter-Regenwasser, theils wusch er sich Gesicht, Brust und Arme damit. „Nie, sagt er, habe er je nach einem Bade

Der Gegenstand ist zu wichtig, und die Vortheile für die ganze Menschheit sind zu groß, als daß eine Anwendung nicht gleich da beginnen soll, wo sie für sich und für die Folgezeit am nützlichsten und zweckmäßigsten seyn wird, nämlich in den frühesten Kinderjahren. Die vortreffliche Schrift des Hrn. Staatsraths und Dr. Hufeland, betitelt: Guter Rath an Mütter über die wichtigsten Punkte der physischen Erziehung der Kinder in den ersten Jahren, mit der herzlichsten Theilnahme an dem Wohle dieser Kleinen verfaßt, gibt die Art und Weise an, wie man Kinder von ihrer Geburt an behandeln und erziehen soll. *) Hier

---

so ein angenehmes Wohlbehagen, und eine solche Frische der Hautthätigkeit empfunden. Mehrere Personen, die auf sein Anrathen Aehnliches versucht, hatten gleichen günstigen Erfolg. Wie neu belebt verließen sie die Badewanne und versicherten, daß sie sich nicht erinnern konnten, je durch das Bad in solchem Maße erfrischt worden zu seyn. — Gewitterregen soll selbst durch die durchnäßten Kleider hindurch wohlthätig und stärkend wirken. —

*) Das Büchlein ist der Königin von Preußen gewidmet, und 1804 in Berlin das zweitemal aufgelegt worden.

wird nur das im Auszuge Platz finden, was zur Gesundheit der Kinder, hauptsächlich der äußerliche Gebrauch des Wassers oder das Waschen und Baden, beitrage. Man muß übrigens wünschen, daß dieses goldene Büchlein nicht nur keinen jungen Eheleuten, sondern durchaus keinen jungen Personen, welche sich zu verehlichen gedenken, unbekannt seyn sollte, und die sich nicht daraus zu belehren verlangten.

Der Hr. Verfasser sagt darin, daß die vorzüglichsten Mittel den großen Zweck, gesnnde, dauerhafte und brauchbare Menschen zu bilden, folgende seyn: kaltes Waschen, lauwarme Bäder, tägliches Luftbad und Reinlichkeit.

a) „Man wasche alle Morgen das Kind vom Kopfe bis zu den Füßen mit kaltem Wasser.“

„Es ist unglaublich, von welch' außerordentlicher Wirkung dieses einfache Mittel ist. — — — Gewöhnlich lasse ich den Anfang schon in der 3ten oder 4ten Woche machen, so, daß man das bis dahin warme Waschwasser kühlet, und immer kühler nimmt, bis man endlich zum ganz kalten kommt. Sehr bald gewöhnen sich

die Kinder daran. Man glaube nicht, daß die geringste Gefahr dabei sey; u. s. S. 16 — 19.*)

b) „Man bade das Kind vom Anfange an alle Wochen ein= oder zweimal lauwarm."

„Ist irgend ein Mittel, was alle Erfordernisse dieses Lebensalters zu erfüllen, und Gesundheit, Festigkeit, Harmonie, und schöne, gleichförmige Entwicklung der Kräfte sowohl, als der Organe zu bewirken vermag, so ist es gewiß dieses." — Merkwürdig ist, was der Verfasser Nro. 4. von den Veranlassungen zu häufigen Krankheiten der Kinder redet, und S. 27. mit folgenden Worten schließt:

„Um nun diesen ganzen kränklichen Antrieb zu verhüten, — — — und die Anlage zur natürlichen, einfachen Abscheidung der Krankheiten durch die Haut zu geben, kenne ich kein sicherers Mittel, als die Kinder weniger zu laxiren, und desto mehr zu baden."

„Man glaube nicht, daß dieß Hypothesen, und aus der Luft gegriffene Sätze sind. Ich würde wahrlich nicht mit dieser Ueberzeugung und Wärme davon sprechen, wenn mich nicht Erfahrung, wiederholte Erfahrung von ihrer

*) Tissot, Anleitung für das Landvolk 2c. S. 33.

Wahrheit überführt hätten, und täglich habe ich an meinen eigenen Kindern die erfreulichsten Beweise davon vor Augen. Sie sind vom Anfange an täglich mit kaltem Wasser über und über gewaschen, und wöchentlich wenigstens einmal gebadet worden, und sie genießen der vollkommsten Gesundheit." *) S. 22. — Also man lasse die Kinder lau baden, ein starkes kühler, ein schwächliches wärmer, doch so, daß man mit zunehmenden Alter und Kräften den Grad der Wärme immer vermindere." S. 20 — 33.

c) Es ist noch eine dritte, und eben so unentbehrliche Art vom Bade übrig: das Luftbad; denn so sollten wir den Genuß der freien Luft bei den Kindern heißen und betrachten. — „Sobald wir uns den Genuß der Luft als eine wesentliche Nahrung, als Belebung der feinsten und edelsten Kräfte des Menschen denken (was er wirklich ist), so folgt daraus, daß er eben so unentbehrlich ist, als Essen und Trinken, und daß es nicht sowohl die Schönheit und Annehmlichkeit der Luft ist, worauf es ankömmt, sondern die freie Luft an und für sich, ohne Rücksicht auf ihre Nebeneigenschaften. — Es sollte

*) Dr. Faust Katechismus ꝛc. 8. Aufl. S. 20 u. 21.

uns also billig ein heiliges, unverletzliches Gesetz seyn, keinen Tag vorbei gehen zu lassen, ohne dem Kinde diesen höchst wichtigen belebenden Genuß verschafft zu haben." — S. 34 — 38.

d) „Reinlichkeit steht unter den Hauptstücken der physischen Erziehung oben an; vielleicht ist es das Einzige, in dem wir nie zu viel thun können. — Alles bisher Gesagte zweckt auch auf ihre möglichste Erhaltung ab; nur vergesse man nicht, auch das öftere Erneuern der Wäsche damit zu verbinden." — —

„Vorzüglich aber ist es Reinigkeit der Luft, worauf es hier ankömmt, und leider, diesen so wichtigen Punkt vernachläßigt man am allermeisten. Die Luft ist immer die erste Quelle von Lebenskraft und Nahrung besonders bei Kindern." — S. 47 — 50.

„Außerordentlich und unglaublich ist es wirklich, was diese einfachen Mittel, der frühzeitige Gebrauch des kalten Waschens, Badens, und Luftgenußes, für herrliche Einflüße auf die ganze Natur und physische Bildung des Kindes haben, und wie sichtbar sich ein solches in seinem ganzen Aeußerlichen vor andern auszeichnet. Ich habe mit Aufmerksamkeit die Eigenthümlichkeiten und Vorzüge so be-

handelter Kinder beobachtet, und kann Folgendes, als ein treues Gemälde einer auf diese Weise vom Anfange an gehörig behandelten Natur aufstellen. Es ist bloß Erfahrung, die hier spricht."

1. „Ein solches Kind ist fester und unempfindlicher gegen die Einflüße und Abwechslungen der Witterung."

2. „Sein Körper ist gerade und stark, seine Glieder gleichförmig genährt und ausgebildet. Das kalte Waschen und laue Baden ist das sicherste Mittel, Verwachsungen, Disproportionen (Mißverhältniße) der Theile, Krümmungen des Rückgrats u. s. w. (die leider jetzt so häufig werden) zu verhüten, und selbst, wenn sie entstanden sind, zu heilen." — — —

3. „Die Perioden (Zeiträume) seiner Entwicklung folgen ordentlicher und regelmäßiger aufeinander; keine Kraft, keine Fähigkeit überspringt die andere; es zahnet nicht zu frühe (ein großer Nachtheil der gewöhnlichen Treibhauserziehung) und nicht unordentlich; es fängt nicht zu bald, und auch nicht zu spät zu laufen an. Eben so mit der Sprache." — — —

4. „Der Umlauf der Säfte, alle innere Bewegungen, so wie die gewöhnlichen Ausleerungen haben ihren naturgemäßen Gang. —

Badende Kinder sind von Hartleibigkeit und Verstopfung völlig frei."

5. „Die Konsistenz (der Bestand) des Muskelfleisches ist derb, elastisch, und blühend die Farbe, — eben so sehr von schwammichter Aufgedunsenheit, als trockner Magerkeit entfernt." — — —

6. „Das Nervensystem hat keinen überwiegenden Einfluß; seine Wirkungen sind gleichförmig, nicht überspannt." — — —

7. „Es ist freier von Hautkrankheiten, Ausschlägen, Katarrhen, Röcheln, Verderbniß und Verschleimung der ersten Wege, und, wenn ja eine Krankheit in einem solchen Kinde entsteht; so ist die Dauer kurz, und die Krise leicht und natürlich."

8. „Besonders die eigentlich sogenannten gefährlichen Kinderkrankheiten, Blattern, Masern, Scharlachfieber, die doch im Grunde Hautkrankheiten sind, werden dadurch außerordentlich erleichtert, und besser überstanden, weil ein solches Kind eine gesunde, lebendige und völlig wirksame Haut hat, u. s."

9. „Ein solches Kind ist sicherer von aller ansteckenden Krankheiten." — — —

10. „Ein frühzeitiger Gebrauch des Wa-

schens und Badens gibt den Kindern nicht allein Reinheit der Haut; sondern auch jenes köstliche, unter uns leider so selten gewordene Gefühl für Reinlichkeit, *) jenen Sinn, der bey nicht badenden Nationen gar nicht mehr existirt, u. s." **)

„Dieß sind, glaube ich Beweise genug, wie geschickt, ja, wie unentbehrlich die angezeigte Behandlung ist, um den Hauptzweck der physischen Erziehung zu erreichen, daß heißt, um gesunde, feste, gut organisirte und brauchbare Menschen zu bilden. Aber freilich, wenn obige Mittel ihre ganze Wirkung thun sollen,

*) Ein gemeiner Russe, der sich als Fuhrmann an einen Reisenden verdungen hatte, bat denselben fußfälligst, ihm doch einige Stunden Urlaub zu schenken, um, was er schon so lange hätte entbehren müßen, — ein Bad zu nehmen. — Dieß erzählt Dr. Hufeland, und schließt mit der Bemerkung: „Wahrlich eine Delikatesse des Hautgefühls, die bei uns manche elegante Dame nicht mehr hat!"

**) In der sichern Erwartung, daß diejenigen Personen, welchen die Erziehung der Kinder näher am Herzen liegt, diese sehr nützliche und interessante Schrift selbst lesen werden, hat der Verfasser die 10 Punkte nicht ganz, sondern nur zum Theile hier einrücken wollen.

so kömmt Alles darauf an, daß auch die übrige Behandlung damit harmonire, und gleichen Ton halte. Außerdem werden sie unnütz, ja schädlich. Also ist es dabei schlechterdings nothwendig, Federbetten, zu warme Kleider und heiße Stuben zu verbannen." *)

Es wird hoffentlich Niemand unzweckdienlich finden, da von der Gesundheit des Wassers zum äußerlichen Gebrauch die Rede ist, Beweise und Proben davon an der ersten Kindheit zu zeigen. Denn aus Kindern werden Leute, und wenn ein nachfolgendes Menschengeschlecht durch wesentliche Veränderung der Lebensweise und Lebensordnung vor dem abgeschiedenen oder abscheidenden an Gesundheit und Lebensdauer gewinnen will: so muß man bei den neugebornen Kindern den Anfang machen. Versieht man es an diesen; so ist die erste Stütze des künftigen Wohlseyns und langen Lebens schon stark erschüttert. Wie sollten nicht Väter und Mütter, die so gerne gesunde und starke Kinder haben

---

*) A. a. O. S 38. — 44. — Mit der Lesung dieser Schrift verbinde man auch die Lesung des Gesundheits-Katechismus ꝛc. von Dr. Faust. Diese zwei Männer haben für ein nachkommendes Geschlecht trefflich gesorgt.

möchten, beeifert seyn, diese für alle Kinder beiderlei Geschlechts anwendbaren, und allen Aeltern verständlichen Vorschriften zur physischen Erziehung derselben von ihrer Geburt an, nicht nur aufmerksam zu lesen, sondern, was die Hauptsache ist, bei allen ihren neugebornen Sprößlingen pünktlich in Ausübung zu bringen! Welche Freude würden die Aeltern an diesen ihren Kleinen erleben! Wie glücklich würde ein Land seyn, welches, wenn nicht den größten, jedoch den größern Theil seiner Bevölkerung, einen Schlag gesunder, kräftiger und zu jedem Dienste im Staate tüchtiger Menschen zählte! Auch wird wohl Niemand in Abrede stellen, daß in einem fehlerlos organisirten, geraden und gesunden Körper auch eine — wenn man sich so ausdrücken darf — gerade und gesunde Seele wohnen müße. „Denn, sagt Dr. Hufeland in der nämlichen Schrift, *) wie viele Schiefheiten der Denkart und des moralischen Gefühls sind im Grunde nichts weiter, als Kränklichkeit und Verstimmung des Körperlichen!"

Bedenkt man nur, wie einfach und leicht die Mittel sind, so große und wichtige Vortheile dem Körper und zugleich der Seele zu verschaf-

*) S. Einleitung S. 15.

fen; so wird man wohl dem Wasser, dessen wirkende Kraft hier die Hauptrolle spielt, die so lange vorenthaltene Achtung endlich erstatten müßen, und den groben Undank gegen die beßte Gottesgabe durch desto fleißigern und häufigern Gebrauch und Anwendung derselben bei sich und bei andern, besonders bei den Kindern wieder gut machen wollen. Eine solche Sinnesänderung verspricht reichlichen Lohn. Der sehr verdiente Hr. Verfasser jener Schrift „schätzt die Menschen glücklich, denen man die Gewohnheit des täglichen allgemeinen kalten Waschens von Kindheit auf eigen und wirklich zum Bedürfniß gemacht hat. Sie besitzen, sagt er, darin eine der stärksten Schutzwehren gegen Gicht, Flüße, Nervenschwäche, Katarrhe, u. s. w. eines der stärksten Erhaltungsmittel der Gesundheit, und sie werdens gewiß denjenigen Zeitlebens verdanken, die ihnen dieß heilsame Bedürfniß auferlegt haben." Ist das nicht schon Lohnes genug, daß man durch die kleine Bemühung des täglichen kalten Waschens eben so viele Kinder, als man diese Wohlthat angedeihen läßt, lebenslänglich von Krämpfen, Flüßen von Nervenschwäche, der Gicht und von andern Uebeln befreiet, welche die gewöhnlichen Lebenspeiniger zu seyn pflegen? — Um uns aber noch mehr

von der außerordentlichen Wirksamkeit dieses herrlichen Mittels zu überzeugen, versichert der Verfasser, „daß er mehrere Beispiele kenne, daß schwächliche und unaufhörlich mit Gicht und Krämpfen geplagte Personen noch in spätern Jahren dazu ihre Zuflucht genommen — d. i. sich täglich am ganzen Leibe mit kaltem Wasser gewaschen haben — und seitdem von allen diesen Beschwerden frei sind, und eine Festigkeit und Gesundheit genießen, von der sie vorher gar keinen Begriff hatten." *) Kurz, es wird Niemand, dem Kinder- und Menschenwohl am Herzen liegt, gereuen, die merkwürdige Schrift gekauft, gelesen, beherziget und in Anwendung gebracht zu haben.

Man würde aber sehr irren, wenn man glauben wollte, das Waschen der Kinder mit kaltem Wasser sey eine neue Erfindung, und von Hr. Staatsrath Dr. Hufeland erst in unsern Tagen empfohlen worden. Die Einfachheit des Mittels, nebst der Leichtigkeit es zu erhalten und zu gebrauchen, läßt schon muthmaßen, und die Geschichte der Völker bringt es zur Gewißheit, daß neugeborne Kinder frühzeitig im kalten Wasser gewaschen wurden, bis die in

*) A. a. O S. 18 — 19.

Deutschland, wie in einigen andern Ländern, um sich greifende, verzärtelnde Erziehungsmethode diese Gewohnheit zum Nachtheil der allgemeinen Gesundheit verdrängt hat. Die zunehmend immer größere Sterblichkeit der Kinder, welche diese Vernachläßigung zur Folge hat, dürfte die Aeltern zur Besinnung bringen, und ihre Aufmerksamkeit im ganzen Ernst auf diesen wichtigen Gegenstand lenken, der ihnen viel Betrübniß und großes Herzenleid, das der zu frühe Tod eines zärtlich geliebten Kindes zu verursachen pflegt, ersparen könnte. — Auch andere verdiente Männer haben durch Lehre und Beispiele den großen Nutzen des Wassers zur Stärkung der schwachen Kinder bewiesen. In Dr. Browne's Abhandlung von den Kuren durch kalte Bäder liest man, daß die Walliser Weiber ihre Kinder vor der englischen Krankheit dadurch verwahren, daß sie dieselben Morgens und Abends mit kaltem Wasser waschen, bis sie 9 Monate alt sind. Und der Ritter John Floyer erzählt in seiner Abhandlung von kalten Bädern, daß „eine vornehme Schottländerin mehrere Kinder an Schwäche eingebüßet habe. Auf den Rath einer hochländischen Bettelfrau aber habe sie ihre folgenden Kinder täglich im kalten Wasser ge-

waschen, und dadurch bei Leben erhalten.“ Auch Smith gab einer Nachbarin, deren Kind zweiwüchsig werden wollte, den Rath, daß sie es auf die besagte Art behandeln sollte; diese aber anstatt es zu waschen, tauchte dasselbe alle Morgen bis über den Kopf unter; es war nämlich zur Sommerszeit. Das Kind wurde nun stark, und bekam ein gutes Aussehen, da es vorher bleich im Gesicht war. Dieß beweist, setzt Smith bey, die große Kraft des äußerlich gebrauchten Wassers, um die Geister zu beleben, und die Natur zu stärken. *) Damit stimmt überein das englische, medizinische und chirurgische Handbuch von der Erziehung der Kinder: „Die Leiber der Kinder zu stärken und dauerhaft zu machen, muß man sie einige Tage nach der Geburt mit kaltem Wasser, so wie es vom Brunnen kömmt, waschen. Damit ihnen dieß recht natürlich werde, muß man es zu jeder Jahreszeit, und bei jedem Wetter täglich wiederholen, und bei warmer Witterung sie ganz in einen geräumigen Wasserbehälter eintauchen.“ **) Vieler anderer Schrif-

*) A. a. O. S. 20.

**) Unzers medizinisches Handbuch ꝛc. S. 82.

ten, besonders von Kinderärzten verfaßt, nicht zu gedenken.

In der Voraussetzung, daß wohl Niemand, am wenigsten Neuvermählte und überhaupt junge ehelustige Leute diese höchst schätzbare Schrift ungelesen und unbenützt von sich legen werde, um durch frühzeitige, zweckmäßige Erziehung ihrer Kinder all das Glück und den Segen der Nachwelt zu hinterlassen, welche die Befolgung des so lehrreichen Inhalts verspricht, begnügt man sich, der Kürzewegen, den Hauptinhalt, nämlich die Wasser- und Luftbäder Allen, die einer lebenslänglichen Gesundheit sich versichern wollen, nachdrücklichst zu empfehlen.

Es lohnt wohl der Mühe, bei der physischen Erziehung der Kinder länger verweilet zu haben; da von ihrem glücklichen Gedeihen das Gedeihen und Wohlseyn des ganzen Menschengeschlechts abhängt, und in jedem Staate die Bevölkerung dadurch ungemein befördert werden kann. Zugleich geht daraus hervor, daß zur Erreichung dieses großen Zwecks kein von der Natur oder durch Kunst erzeugtes Mittel dem kalten Wasser gleich kommen wird. Denn, sagt Dr. H u f e l a n d, „im Wasser liegt unstreitig e i n e u n g l e i c h h ö h e r e K r a f t, a l s w i r b i s-

her geahnet haben — eine wunderbar belebende Kraft."

Daher ermuntert Dr. Struve junge Leute ernstlich zum Wassergebrauch: „Wer sich bei vollen Kräften, besonders im jugendlichen Alter, befindet, sagt er, mache sich mit dem frischen Wasser vertraut; es sey sein erstes Gesundheitsmittel, welches er beim Aufstehen des Morgens zur Hand nimmt. Er trinke frisches Wasser, und wasche sich Gesicht und Brust mit kaltem Wasser." U. f. *) Daß dieser ermunternde Zuspruch auch den jungen weiblichen Geschöpfen gilt, ist um so weniger zu bezweifeln, als sie, der Zukunft wegen, eher eines Rückhaltes von ihrem Lebensfonde benöthiget sind, als daß sie vor der Zeit schon etwas daran zu setzen haben sollten. Denn die Vernachläßigung dieser sehr wesentlichen Gesundheitsregel führt offenbar zur Verkürzung anstatt zur Verlängerung des Lebens, was doch der Wunsch jedes vernünftigen Menschen zu seyn pflegt. Aber auch von jenen Uebeln, welche uns so oft im Leben an unsere Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit erinnern, wünscht man sich entfernt zu halten, als von Flüßen verschiedener Art, von Kopf- und andern Schmer-

*) Gesundheitsfreund der Jugend ꝛc. S. 95.

zen und von mancherlei Nervenzufällen, welchen allen das weibliche Geschlecht meistens mehr als das männliche ausgesetzt ist, indem jenes in seiner Kindheit schon, weil es zärterer Natur ist, aus einer unverständigen Affenliebe durch zu viele Kopfbedeckungen, übermäßiges Warmhalten des kleinen Körpers, und dem zu Folge durch Entziehung der freien Luft dazu empfänglich gemacht und gestimmt wird. Indeß erzählt man doch ein beschämendes Beispiel des Gegentheils von den Affen selbst. Von einer Gattung Affen, die Meerkatzen genannt, welche in dem sehr warmen Afrika zu Hause sind, sah man Junge in unserm kalten, deutschen Klima geboren, und bemerkte unter andern Beweisen der zärtlichsten Liebe der Alten gegen dieselben, daß sie im Winter ihre Kleinen, um an unsern kältern Boden sie zu gewöhnen, mit Schnee waschen, ohne sich an ihr Geschrei zu kehren.*) Etwas Aehnliches liest man von einer Quat-

*) Wilhelms Unterhaltungen aus der Naturgeschichte rc. 1. B. S. 90. — Es wird die Bemerkung beigefügt, „daß man dieses kluge Verfahren für fabelhaft halten könnte, wenn nicht die Nachricht davon auf sehr glaubwürdigen Zeugen beruhete.“

tin *), welche ihr Kind an einen Bach trug, um es zu waschen. Das Junge wehrte sich, und schrie kläglich. Allein die Mutter brach eine Ruthe von dem nächsten Strauche und züchtigte es, bis es zu schreien aufhörte, und das Waschen sich gefallen ließ. — Das wäre aber doch zu arg, wenn menschliche Aeltern die ächte Liebe zu ihren Kindern von Thieren, zumal von Affen, erst lernen sollten! Dem sey, wie ihm wolle; so viel ist richtig, daß die Thiere, von dem Naturtriebe geleitet, den Fleck, wie man sagt, oft besser treffen, als die Menschen durch Vernünftelei. Eben darum, weil das weibliche Kind von zärterer Natur ist, muß es täglich mit kaltem Wasser gewaschen, daß es stärker und munterer werde. Das Gemeinmachen mit dem kalten Wasser, sagt der philosophische Arzt Locke, bewahrt die Kinder vor Flüßen, Katarrhen und den übrigen Krankheiten, die durch die geringste Veränderung der Luft, durch das bloße Naßwerden der Füße bei verzärtelten Leuten entstehen.

Der um Bayern sehr verdiente Dr. Oswald gesteht: „er habe Frauenzimmer gekannt,

*) Diese Gattung von Affen nennt man auf der holländischen Insel Surinam, Quatten.

welche beständige Kopf=, Ohren=, Zahnschmerzen und Schwindel erdulden mußten, weil sie den Kopf zu sehr eingehüllet, und das Gesicht vor aller äußern Luft versteckt haben. Sobald sie die übermäßigen Bedeckungen weggelegt, mehr und mehr sich der Luft ausgesetzt, und täglich das Gesicht nicht mit lauem oder warmen, (wie es der Gebrauch nebst andern Ueppigkeiten und Spezereien mit sich bringt) sondern mit kaltem Wasser abgewaschen haben, sind sie von ihren Schmerzen und Unpäßlichkeiten befreiet worden." *) Was Dr. Oswald in der Einschaltung durch Ueppigkeiten und Spezereien andeuten will, erklärt er in der unten angefügten Note, wo er sagt, daß die Frauenzimmer Kopf und Gesicht, nebst der Entziehung der gesunden Luft, mit Pomaden und Anstrich verderben, wodurch die Schweißlöcher verstopft werden, und die zurückbleibenden schädlichen Feuchtigkeiten sich auf die nächsten Sinnwerkzeuge ziehen, und da viel Uebels veranlassen müßen. Auch Hufeland warnet menschenfreundlich vor den Pariser Schönheitswässern und ähnlichen Spezereiwaaren, und betheuert, „daß

*) Abhandlung von den im Bayerlande meist herrschenden Vorurtheilen ꝛc. 1. Th. S. 222.

keinem derselben zu trauen ist, und daß ihr Hauptbestandtheil immer — Gift bleibt, der Name*) mag noch so einladend, Farbe und Geruch noch so schön seyn." — Dann aber wer steht denen, die lieber ihre Schönheit von der Kunst als von der Natur borgen, gut, daß ihnen nicht etwa einmal auch ein schlimmer Streich in Betreff des Schminkens gespielt werde, wie Plutarch ein Beispiel erzählt?

Phryne, eine berühmte griechische Hetäre, ward einsmals zu einem großen Gastmahl geladen, wo sich auch viele andere Frauenzimmer einfanden, welche großentheils geschminkt waren. Man pflegte aber bei solchen Gastereien zur lebhaftern Unterhaltung durch das Loos eine Königin zu wählen, nach derer Befehl sich alle fügen, und das, was sie selbst in Person that oder unternahm, die übrigen ohne Weigerung gleichfalls zu thun sich gefallen lassen mußten. Dießmal traf das Loos die Phryne. Die schlaue Hetäre ließ unter andern ein Becken voll Wassers herbeibringen, und wusch sich Hände und Gesicht. Man denke sich die Bestürzung des übrigen Frauenvolks! Sie mußten ohne

*) Z. B. ami de la beauté u. dgl. — Gemeinnützige Aufsätze ꝛc. S. 28.

Widerrede ein Gleiches thun, und zur größten Beschämung ihre Malereien im Gesicht und an den Händen vom Wasser wegspühlen, die Einen ihre blasse Farbe, die Andern ihre welkende Haut, und was ihnen am empfindlichsten war, in so auffallendem Abstande mit der verhaßten Phryne sehen lassen, deren Schönheit durch das frische Waschen erst erhoben wurde.

Hilf Himmel, das wäre ja nicht auszuhalten! wird manche Betheiligte denken; — aber dafür ist bei uns schon gesorgt. — Wenn doch die jungen Leute beiderlei Geschlechts, welche schön zu seyn, und zu gefallen wünschen, ihren Vortheil besser verstünden, und nicht in der Ferne suchten, was sie in der Nähe haben können, nicht zu erkünsteln, und für theures Geld zu erhalten strebten, was die Natur umsonst darbietet! Seitdem die k. Regierungen in Bayern durch zweckdienliche Maßregeln es dahin gebracht haben, daß die Kinder von allen Ständen nicht mehr durch das fürchterliche Pockengift verunstaltet werden, ist der erste Grund zur natürlichen Schönheit schon gelegt. Denn Jugend und Gesundheit geben die Hauptzüge dazu. Das tägliche Waschen des ganzen Leibes mit kaltem Wasser erhöht, und erhält sie lange blühend. Es macht kraftvolle Jünglinge und muntere

Mädchen, welche auch bei zunehmenden Jahren viele Lebhaftigkeit und Thätigkeit äußern, und im hohen Alter noch heiter und aufgeräumt, anstatt übellaunig und mürrisch zu seyn pflegen. — Ermunterungen zur Entfernung aller Schminken, und dafür zum häufigen Gebrauche des frischen Wassers mit schlichten Gedenkverslein untermischt liest man in der Schrift: Meines Lebens Allerlei, *) welche hier nicht unpassend zu stehen kommen.

„Manche Mädchen schminken sich, um schön zu seyn; aber sie verderben damit ihre Haut, und richten ihre Gesundheit zu Grunde. Vermeide du beides.

Das Schminken war — ist Damen Brauch;
Jetzt thun's die Bürgermädchen auch.

Frisches Wasser, das du dir selber aus der Quelle holst, sey deine Schminke. Dieses röthet die Wangen, macht munter, flink und gesund.

Wasche früh Gesicht, Hals, Ohren,
Und du fühlst dich neu geboren.
Wer's von Kindheit an gethan,
Den ficht nie das Zahnweh' an.

Drei Tugenden sind es, die einem Mädchen wohl anstehen, und die vierte macht sie beliebt:

---

*) 2. B. v. J. 1803. S. 119. von Th. Fr. Lorenz.

sich reinlich halten von innen und von außen; eingezogen leben; fleißig seyn, und der Mutter treu an die Hand gehen. — Hast du diese Tugenden an dir, so rechne auf das Herz und die Hand eines braven Mannes.

Des Morgens kaltes Wasser trinken
Erhält den Magen frisch — gesund;
Auch wird's nie aus dem Hals dir stinken,
Spühlst du mit Wasser deinen Mund.
Und wöchentlich dich einmal baden,
Wird dir nicht, und wohl Niemand schaden."

Daß zum gesunden Leben das öftere Baden erfordert wird, ist oben bereits gesagt und nachdrücklich empfohlen worden. Dieß kann zwar zu Hause in Wannen geschehen: wie Schade wäre es aber, wenn junge und rüstige Leute, besonders in den Sommermonaten nicht in von der Sonne beschienenen Flüßen oder Seen baden dürften oder könnten! Allein, um Unglück zu verhüten, muß man schwimmen können. Die Schwimmkunst ist wahrlich ein dringendes Bedürfniß für alle Menschen. Das Element des Wassers sollte uns so zugängig seyn, wie den Amphibien. Abgesehen von der Gesundheit überhaupt, von der Festigkeit und Dauerhaftigkeit des Körpers und der Gelenkigkeit der Glieder, welches Alles das oftmalige Schwimmen

verschafft: wie viele Personen entgingen jährlich dem Tode im Wasser und wie viele würden der Gefahr zu ertrinken jährlich entrissen? Es ist unglaublich, zu welcher Fertigkeit und Geschicklichkeit im Schwimmen und Untertauchen man es bringen könne, wenn man es in früher Jugend lernt und übet! Wo immer eine Erziehungsanstalt ist, soll auch eine Schwimmanstalt seyn, und die Schwimmkunst soll mit einem solchen Eifer betrieben werden, daß man die des Schwimmens Unkundigen, wie die Römer, *) in die Klasse unwissender und roher Leute verwiese.

Die Frage, ob auch das Frauenvolk baden soll, heißt so viel, ob auch die weiblichen Individuen gesund und stark an Körper seyn sollen. Man sagt, daß die Kinder derjenigen Mütter, welche sich während ihrer Schwangerschaft baden und reinigen, schlank und wohlgestaltet seyn, weil die Materie wegen der Leichtigkeit besser gebildet werden kann. Die Schwangern selbst aber gewinnen ungemein dabei an Gesundheit und Heiterkeit des Gemüths, wenn das Wasser temperirt, mehr kühl, als warm ist. Die Frage

*) Die Römer sagten von einem solchen Menschen, daß er nicht einmal lesen und schwimmen könne.

ob das Frauenzimmer oder überhaupt das weibliche Geschlecht auch in Flüßen und Seen, zu Sommerszeit wenigstens, baden, und folglich zum Schwimmen Anleitung bekommen soll, muß, da die Gründe dafür gleich wichtig sind,*) ohne Anstand bejahet werden. Allerdings ist bei diesem Geschäft die strengste Vorsichtigkeit zu beobachten, daß das weibliche Kleinod — die Schamhaftigkeit — nicht verletzt werde. Bei den Juden war es Religionssache, daß sich die Mädchen und Frauen zu gewissen Zeiten baden mußten.**) Und die Reisebeschreiber rühmen noch die Fruchtbarkeit der ägyptischen Gattinnen, welche im Nilfluße baden. Man darf aber versichert seyn, daß nicht der Nil, sondern das Baden und Schwimmen im fließenden Wasser und ihre Lebensart die Fruchtbarkeit veranlasset, und daß demnach der Fehler nicht an den Flüßen — der Donau, des Rheins, der Elbe u. a. — sondern an den Ehefrauen oder vielmehr an dem Mangel einer Anstalt liegt, welche sie in den Stand setzte, unbeschadet des Wohlstandes und

*) Wie viele Frauenzimmer sind, nach Zeitungsberichten, nur den Sommer 1826 durch Umschlagen des Schiffes verunglückt? — Das Schwimmen hätte sie gerettet.

**) Man sehe das Buch der Leviten.

der Schamhaftigkeit, schwimmen und baden zu können. Eben so irrig glauben viele Eheleute, daß ihre Fruchtbarkeit durch kalte geistige, als gute Weine, Liqueure u. dgl. oder durch warme erhitzende Getränke als Kaffee, Chokolade, Punsch u. a. am beßten befördert werden dürften. Allein gerade erfolgt das Gegentheil. Man lasse sich doch von der beständigen Erfahrung belehren, und wende seine Blicke auf die Hütten der Taglöhner und Leerhäusler, oder auf die meist morschen Häuser der armen Landleute, welche Jahr aus, Jahr ein Wasser oder Milch und nur selten ein schlechtes Bier zu trinken bekommen, wenn man mit Kindern gesegnete Ehen sehen will. — Kurz, Wasser zum Trunk und zum Waschen und Baden des Körpers ist jene Himmelsgabe, welche uns dauernde Gesundheit und langes Leben verspricht. Wer sich von der Heilquelle entfernet, nähert sich der Heilkunst, oder, wer die Natur verläßt, muß zu Kunstmitteln schreiten.

§. 7.

Von der heilenden Kraft des Wassers in Krankheiten und Verwundungen.

Vieles ist bisher von der Gesundheit und Wirkungskraft des gemeinen Wassers gerühmt

worden. Seine heilende Kraft in Krankheiten und bei Wunden ist noch merkwürdiger. Ihre Beschreibung würde einen Folioband füllen. Hier kann nur, da es an Zeit uud Raum gebricht, eine allgemeine, nur oberflächliche Anzeige davon statt haben. Salzmann sagt in einer Preisschrift: — — „Ich habe eine Universalmedizin, die sowohl innerlich als äußerlich mit dem glücklichsten Erfolge gebraucht werden kann. Sie ist gut gegen Kopf- und Zahnschmerzen, Brausen vor den Ohren, Schärfe im Blut, Herzklopfen, verhindert die Schlafsucht, befördert die Verdauung, heilet die Verwundungen, und stärkt die Nerven. Es ist eine sehr reine und frische Quelle, die ich habe fassen und durch eine Röhrenfahrt in mein neues Haus leiten lassen. Denn daß der vernünftige Gebrauch des frischen Quellwassers eine Menge körperlicher Leiden nicht nur verhüten, sondern auch heben könne, ist durch eine Menge Erfahrungen erwiesen.“

Der römische Arzt A. Cornel. Celsus, dessen in dieser Schrift schon vielmals rühmlichst gedacht ist worden, hat in den acht Büchern von der Arzneikunde nach den Grundsätzen des Hippokrates und Asklepiades, den innerlichen und äußerlichen Was-

sergebrauch in verschiedenen Leibesanliegenheiten und wirklichen Krankheiten verordnet oder empfohlen, so, daß es den Wasserfreunden Freude machen muß, in der grauen Vorzeit schon einen kenntnißreichen, selbst arzneikundigen Gelehrten zu finden, der die vortrefflichen Eigenschaften des Wassers zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit nicht nur eingesehen, sondern auch in Anwendung gebracht hat. —

Die Heilkraft des Wassers ist unbeschreiblich, und man darf mit Sicherheit darauf rechnen, das dasselbe in unzähligen Fällen hilfreiche Dienste leistet. Man kann sich's daher zur Regel machen: „Wenn dir irgend etwas am Leibe, an deinen Gliedern oder innerlich zustoßt, nimm ohne Verzug deine Zuflucht zum frischeu Wasser; aber ernstlich und beharrlich.“ An Stich- und Schnittwunden, in Geschwülsten und Geschwüren, in Verbrennungen und Entzündungen, in Kopf-, Augen- und Ohrenschmerzen, u. dgl. in Verblutungen, in Uebelkeiten, woher sie auch entstehen mögen, thut das Wasser, innerlich oder äußerlich angewendet, die trefflichsten Dienste. Gegen Ausschläge und Ansteckungsgifte, von welcher Art sie seyn, hilft kaltes Wasser durch Waschen, Baden u. dgl. „Hr. Valentin, ein Chirurgus, — liest man irgendwo

— geboren für sein Berufsgeschäft, wie der Prinz Condé für den Krieg, hat mit seinen durchdringenden Augen einige Wahrheiten gesehen, die den gewöhnlichen Augen fast immer entwischen. Er las seine Entdeckung der Akademie in Paris vor, und bewies, daß das blosse Waschen wider alle Verbreitung ansteckender Krankheiten zureichend wäre. Nach seiner Meinung braucht man sich nicht mehr vor der Naserei, *) noch von den venerischen Uebeln weiter zu fürchten." — Man muß sich wundern, daß man diese Eigenschaft des kalten Wassers, die Ansteckung durch die Lustseuche zu verhüten, nicht früher sollte gekannt haben. Dem Dr. Hahn war sie nicht verborgen. **) Ueberhaupt findet man in seinem Unterrichte 2c. Beispiele von Heilungen der verschiedensten Krankheiten, sowohl langwieriger, als hitziger Natur. Im Vorbeigehen soll nur berührt werden, daß auch Dr. Hahn das Wasser, mäßig kühl genommen und häufig getrunken, wenn es noth thut, nach Smith als ein königliches Brech-

*) D. i. vor der Hundswuth, eben so wenig vor der Cholera noch vor andern wie immer ansteckenden Seuchen, selbst vor der Pest nicht.

**) Unterricht von Kraft und Wirkung des frischen Wassers 2c. S. 84.

mittel rühmt; und, mit wenigem Küchensalz vermischt, als Abführungsmittel vorschlägt, und dabei erzählt, daß ein Arzt von dem Vicekönige in Sicilien Johann de Vega, dem er auf solche Weise geholfen hat, zur Belohnung den Becher mit einem Werthe von 50 Dukaten erhielt, aus welchem jener das heilsame Wasser getrunken hatte. —

Wenn man bedenkt, an welchem Uebel die Menschen gewöhnlich, ja täglich zu leiden pflegen, und dagegen so leichte Mittel, um sie zu verhüten in Bereitschaft stehen, zu welchen Jedermann Zutritt hat: sollte man da nicht in Zweifel gerathen, ob es ihnen ein Ernst sey, davon befreiet zu werden? Wie viele Leute sieht man nicht täglich, wovon die Einen Zahn=, die Andern Kopfschmerzen haben? Augen= und Ohrenwehe und überhaupt mancherlei Flüße belästigen die Menschen unaufhörlich. Freilich, wenn sie so glücklich gewesen wären, in der Kindheit gleich, und zwar täglich, vom Kopfe bis zu den Füßen im kalten Wasser gewaschen zu werden, und erwachsen dieses Waschen beharrlich fortgesetzt hätten, würden sie in ihrem Leben von allen diesen Plagen unangefochten geblieben seyn. Aber auch im vorgerückten Alter steht es noch in unserer Macht dieselben zu

beseitigen und uns davon frei zu machen, wenn wir uns angelegen seyn lassen wollen, den Kopf täglich und tüchtig mit kaltem Wasser zu waschen, oder, nach dem Rathe des Celsus, ihn unter ein stark fließende Wasserröhre zu halten, ohne Besorgniß, daß uns der Schlag treffen werde, wie man gemeiniglich, aber sehr irrig glaubt. Ein Schlagfluß wird den eben so wenig rühren, der ein aus der Röhre strömendes kaltes Wasser über seinen Kopf laufen läßt, als einen andern, der in's kalte Wasser steigt, um zu baden. *) Aber da hat man wohl noch ein Wort einzusprechen. Es giebt einige, welche ihre Haare schonen zu müssen glauben, oder ihre Haartour oder Frisur wie heut zu Tage die Frauenzimmer tragen, nicht in Unordnung

*) „Der Schlag, sagt Dr. Pask. Ferro, war das geringste, womit die Aerzte denjenigen bedrohten, der sich unterstünde, in's kalte Wasser zu gehen; da man doch auf dem ganzen Gottes Erdboden, so lange, als es Bäche, Flüße und Seen gegeben hat, das heißt, so lange sich die Menschen darin gebadet haben, kein einziges Beispiel hatte, daß Jemand vom kalten Bade den Schlag bekommen; welches sich im Gegentheile sehr oft in warmen Bädern ereignete, u. f. — Vom Gebrauche des kalten Bades. Zweite vermehrte Auflage. 1790. Wien.

gebracht wissen wollen. In diesem Falle muß man freilich wünschen, daß ihnen nicht widerfahre, was vor langer Zeit einem dergleichen geputzten Herrn begegnet ist. Dieser litt an einem langwierigen und unbändigen Kopfschmerzen. Man rieth ihm, seinen Kopfputz aufzugeben, die Haare abzuschneiden, und so den Kopf mit frischem Wasser zu waschen. Er aber weigerte sich mit der Aeußerung, daß er diese Kopfzierde höher schätze, als ein Kapital von tausend Gulden. Was geschah aber? Ehe ein Jahr verflossen war, sah man ihn mit einer Perücke gehen. Auf die verwundernde Frage, wie es komme? erwiederte er: „Die Unerträglichkeit der Schmerzen zwangen ihn zu dieser theuren Aufopferung. Herentgegen wisse er seitdem nichts mehr von Kopfschmerzen." Dieses Kopfwaschen schützt auch gegen das Augentriefen, gegen den Schnupfen, gegen Entzündung der Mandeln und gegen die Flüße und heilt sie auch. *) Dr. Vogel sagt von dem heftigsten aller Flüße, nämlich von dem Rheumatismus: „Endlich ist noch ein äußerliches Mittel übrig, das, wenn

*) Nach der ärztlichen Regel: Quod praeseruat etiam curat, d. i. Was vorbeugt, heilt auch. Dieß läßt sich vom Wasser mit mehr Grund sagen, als von jedem andern Mittel.

nichts im Stande ist, die Höllenschmerzen (des Rheumatismus) zu lindern, unter gewissen Umständen mit großem Erfolge angewendet werden kann. Dieß sind eiskalte Umschläge. Ihr Gebrauch ist so sicher, und ihre Wirkung so kräftig, daß ich sie bei der äußersten, durch nichts dämpfenden Wuth der Schmerzen um vieles nicht entbehren wollte. Der Schmerz wird dadurch so betäubt, daß die Kranken nicht wissen, wie ihnen geschieht, und sich in die plötzliche Erleichterung ihrer Schmerzen gar nicht finden können. Auch wird durch nichts kräftiger eine freie Ausdünstung des leidenden Theils bewirkt, die desto unterdrückter ist, je heftiger die Schmerzen sind. Eine angenehme Wärme verbreitet sich, nachdem sie lange genug wiederholt worden, mit großer Erleichterung über die ganze Hüfte, die auch wohl mit einiger Geschwulst und Röthe verbunden ist." *)

Es ist bekannt, daß ein Schaden am Fuße,

---

*) Handbuch der praktischen Arzneiwissenschaft znm Gebrauch angehender Aerzte 2. Th. S. 133. „Außerdem, versichert der nämliche, thun kalte, zumal Stahlbäder, (wie man sie in England — — — braucht) ungemein viel, den Körper vor fernern rheumatischen Beschwerden und Anfällen zu härten, u. s. S. 129.

weil er von dem Herzen weit entfernt ist, schwerer geheilt wird, als in den am Herzen näher gelegenen Theilen. Darum sieht man nicht selten Greise, viele Jahre hindurch an Fußgeschwüren mit Salben aller Art behandelt, ohne Heilung nach dem Grabe tragen. *) Mit kaltem, besonders fließendem Wasser kömmt man besser und geschwinder zum Ziele, wie viele Beispiele beweisen. So erzählt Dr. **Hahn**, daß ein Fischer mit einem Geschwür am Schenkel, ungeachtet aller angewandten Mittel, schon zwei Jahre dessen Heilung fruchtlos entgegen gesehen hat. Die Besorgniß, das Uebel im Wasser noch schlimmer zu machen, verursachte, daß er sein Handwerk so ziemlich hintansetzte, bis ihn die Noth wieder in's Wasser zum Fischen trieb. Nach Verlauf von zwei Stunden, die er im Fluße zugebracht hatte, ging er wieder heraus, und fand zu seiner nicht geringen Verwunderung, daß sich sein Schaden merklich gebessert habe. Darüber ermuthigt faßte er den Entschluß, sich täglich in den Fluß zu begeben, und genoß das Vergnügen, seinen Schenkel in kurzer Zeit voll-

*) **Ueber den Mißbrauch der Salben** rc. v. **H. Fr. Trumpf, franz. Armee-Wundarzt Heidelberg 1810.**

kommen wieder hergestellet zu sehen. Daß eine solche Kur in Flüßen und Strömen besser und geschwinder von statten gehe, besonders wenn man den verletzten Fuß immer gegen den Strom kehret, läßt sich begreifen, weil das Wasser mehr eindringen und den Schaden reinigen, das Abgespühlte fortfließen, und stets frisches Wasser wieder zufließen kann. Dieß erfuhr ein anderer Mann, der mit Geschwulst und Geschwüren am Schenkel behaftet war. Da er durch das Eintauchen des leidenden Gliedes in ein Wassergefäß nicht zurecht kommen konnte; begab er sich nach dem Rath seines Arztes in einen Strom, und das Bein heilte in kurzer Zeit und die Geschwulst verschwand. *)

Dem General-Chirurg Theden, von dem schon im §. 4. merkwürdige Kuren größtentheils durch häufiges Wassertrinken erzählt worden sind, ist ein sonderbarer Fall von einem Fußschaden vorgekommen, der ihn selbst in Verlegenheit gesetzt hat. Ein Unteroffizier hatte sich die Leichdörner oder Hühneraugen beschnitten. Ein Leichdorn aber blutete ein wenig. Morgens darauf mußte er zu Pferd exerciren, und gleich nachher in Stiefeln bei heißem Wetter auf die Wache

---

*) A. a. O. S. 87 u. 88.

ziehen. In der folgenden Nacht fand Theden denselben vor unerträglichen Schmerzen rasend, so, daß er brüllete. Theden schnitt ihm die Stiefel von dem leidenden Fuße weg, und die bereits sehr starke Geschwulst nahm augenblicklich dergestalt zu, daß der Fuß eine ungemeine Dicke bekam, welche auch die Schenkel mit eingenommen hatte, und woran sich viele entzündete Stellen blicken ließen, welche bis auf den Unterleib zugingen. In dieser bedrängten Lage des Kranken ließ Theden so fort zur Ader, und ihn ein auflösendes Pulver nehmen. Dann aber holte er den Rath des alten Doctors Siegmund Hahn ein. Dieser billigte das bereits Geschehene, und verordnete dazu die Umschlagung des kalten Wassers. Dem zu Folge ließ Theden einen Eimer frischen Wassers aus dem Brunnen ziehen, tauchte das Betttuch darein, und ließ solches um den Fuß und Unterleib schlagen. Der Patient schrie gewaltig, und Theden zitterte gleichfalls wegen des Ausgangs und der Folgen dieser Kur. Demungeachtet wiederholte er, nach der Verordnung, das kalte Umschlagen, sobald das Tuch warm ward. Der Kranke fing nun an diese Kurart besser zu ertragen, und nach einer Beschäftigung mit dieser Arbeit, welche drei Stunden dauerte,

nahm die Röthe und die Geschwulst ab; es erfolgte ein ruhiger Schlaf und Schweiß, und am Abend desselben Tages war alle Geschwulst weg, und ein Fuß wie der andere, ohne alle Schmerzen.*) — — Innerhalb acht Tagen war dieser gefährliche Zufall geheilet."

Noch viele andere merkwürdige Kuren verrichtete Theden mittels des kalten Wassers, bald durch innere bald durch äußere Anwendung desselben, wie auch des Eises, welche er, nach eigenem Geständniße, dem Dr. Hahn zu verdanken hatte. Denn er sagt: „Der sel. Hr. Dr. Hahn war so sehr ein Menschenfreund, als ein glücklich ausübender Prakticus. Seine Güte gegen mich war so groß, daß er mir alle seine Manuskripte vom Nutzen des kalten Wassers und den damit angestellten Kuren zu lesen erlaubte, als ich noch Feldscherr war." **) Das Betragen dieser beiden Männer ist gleich schön und nachahmungswürdig — die große Gefällig-

---

*) Aus dem 22. Absch. der neuen Bemerk. u. Erfahr. „Vom Nutzen des kalten Wassers in chirurgischen Zufällen. I. Th.

**) Eben da, I. Th. S. 131. Hier wird auch bemerkt, daß Dr. Hahn, gegen 80 Jahre alt, täglich noch sich kalt badete.

keit des Einen in der bereitwilligen Mittheilung seiner schätzbaren Erfahrungen, die er zu Papier gebracht hatte; und des Andern Wißbegierde, Dankbarkeit und Bescheidenheit, mit der er das Anerbieten annahm und benützte, um seine schon erworbenen Kenntnisse mit neuen zu bereichern, anstatt, dasselbe mit dem Eigendünkel, wie gerne geschieht, abzulehnen, als bedürfe er derselben nicht. Eine solche Willfährigkeit und Lernbegierde fand Theden bei seinen Amtsbrüdern nicht nur nicht, sondern ganz das Gegentheil, was ihn sehr kränkte, und daher ausrief: „Ach, möchten meine Brüder doch Demokeden gleichen! Wie ruhig würde ihr Gewissen, wie glücklich ihre Patienten, und wie ehrwürdig würden sie selbst der menschlichen Gesellschaft seyn!“ *)

---

*) A. a. O. I. — Demokedes war ein großer Arzt zu Krotone. Auf einer Reise nach Samos wurde er von den Persern gefangen. Er machte den König Darius und seine Gemahlin Atossa gesund, was die persischen Aerzte nicht vermochten. Deßhalb ließ der König sie alle in's Gefängniß werfen; dem Demokedes aber bewilligte er eine Bitte; und dieser bat um ihre Freiheit wieder.

Eben darüber klagte auch schon der alte Dr. Hahn, dessen Vater, ein Jubelgreis in seiner Kunst, nicht nur denkwürdige Kuren mit dem kalten Wasser gemacht, sondern sie auch durch den Druck an das Licht gebracht hat. *) Sie beide aber ließen sich durch den Eigennutz und die Gewinnsucht der Uebrigen nicht irre machen, sondern dienten ihren Mitmenschen mit ihrer Kunst und ihren Einsichten ehrlich, ob sie schon wußten und erfuhren, daß der beliebte Genuß vom vielen Bier oder Wein für die Aerzte mehr abwerfen und sie besser nähren würde, als die Empfehlung des frischen Wassers, das man bei uns allenthalben ohne Geld haben kann. **) — Es ist nun einmal, leider,

*) Der Sohn bezeuget von seinem Vater, daß er seinen Patienten mit eigenem Beispiel redlich voran gegangen sey; indem er bis zu seinem Ende beständig frisches Wasser getrunken, und in seinem hohen Alter noch, oft bei ziemlich rauher Witterung kalt gebadet habe. — A. a. O. in der Vorrede.

**) Und doch ist die Schrift: Unterricht von Kraft und Wirkung des frischen Wassers rc. von 1738 bis 1754 vermehrt viermal aufgelegt worden, und beweiset, daß sie eine sehr große Anzahl von Lesern gefunden habe.

so Herkommens, und hat sich über alle Zweige der Künste und Gewerbe verbreitet, daß man nur für das, was aus eigener Fabrik kömmt, eingenommen zu seyn; was aber von Andern herrühret, wenn es gleich daß Beßte und Vollkommenste wäre, mit scheelen Augen anzusehen, zu verachten und zu verkleinern pflegt. Ungeachtet der ziemlichen Allgemeinheit dieser Unsitte verräth sie doch immer eine kleine Seele, welche Männer von Einsichten und wahren Verdiensten zu bemitleiden nicht umhin können.

So haben sich von jeher Afterärzte von würdigen Männern unterschieden. Diesen liegt die Genesung ihrer kranken Mitmenschen am Herzen, die sie gleich von Kindheit an auf die rechte Bahn zu leiten suchen oder die Hände bieten. Ein Beispiel liest man von einem Wasserfreund, der seine schwach und zart gebaute Frau in den letzten 5 Wochen ihrer Schwangerschaft beredete, alle Abende ein kaltes Waschbad zu nehmem, und überhaupt viel kaltes Wasser zu trinken, da ihre erste Niederkunft höchst schwierig war, und nur durch Kunst bewerkstelligt werden konnte. Schmerzen im Kreuze oder an den Beinen wusch sie sich leicht weg. Am Abend vor der Niederkunft klagte sie wieder über Kreuzschmerzen und wusch sich

wieder am ganzen Körper. Aus den Kreuzschmerzen wurden Wehen, und sie kam den folgenden Mittag glücklich und leicht nieder.

Das Erste nach der Niederkunft war, daß ihr die Kindfrau — freilich auf Verantwortung ihres Herrn — die leidenden Theile mit frischem Wasser tüchtig auswusch. Dieß wurde dann täglich öfter wiederholt. Das frische Wasser that hier seine besten Dienste.

Als die Brust zu schmerzen anfing, weil sie vom Kinde wund gezogen wurde, verordnete ihr Herr gegen alle Regel häufige Ueberschläge von ganz kaltem Wasser. Diese, mehrere Tage sehr fleißig wiederholt, haben die Brust so gestärkt, daß die Mutter jetzt ohne alle Schmerzen das Kind stillt. Die Wöchnerin trinkt viel kaltes Wasser, und sie und das Kind befindet sich ganz wohl dabei. Seit dem vierten Tage nach der Geburt wird das Kind mit Wasser, wie es aus dem Brunnen kommt, gewaschen, und es hat sich auch nicht der mindeste Nachtheil gezeigt.

Am 11. Tage nach der Entbindung wurde die Frau krank; wahrscheinlich hatte sie zu lange außer Bett zugebracht. Sie bekam ziemlich heftiges Fieber, klagte über Schmerzen im Kopfe und Unterleibe, hatte abwechselnd Frost und

Hitze, keinen Appetit, stark belegte Zunge. Der Herr verordnete sogleich strenge Diät und frisches Trinkwasser in Menge. Den folgenden Tag blieb der Zustand sich gleich; die Nacht darauf wurde jedoch das Fieber bedeutend heftiger, ließ aber gegen Morgen nach.

Die Sache schien nun doch dem Herrn bedenklich, und schickte nach einen fremden Arzte. Als der Bote fort war, überlegte der Herr es mit dem frischen Wasser, und nach Bekämpfung der eigenen Bedenken beredete er seine Frau, sich eine frische Leibwäsche gefallen zu lassen. Sie willigte ein, und er fing am Oberkörper an zu waschen und wusch ihr so allgemach den ganzen Körper mit frischem Wasser. Zu meiner großen Beruhigung und Freude ließ wirklich das Fieber nach, und sie kam in gelinden Schweiß. Den folgenden Morgen wiederholte er das Waschbad und ließ trinken. Als nun Abends der Arzt kam, war der Zustand bereits so hergestellt, daß derselbe keine Arznei für nöthig hielt, sondern blos noch verordnete, Morgens und Abends einen Kaffeelöffel voll Cremor Tartari in Wasser zu nehmen. Da dieses Mittel der Wasserkur gerade nicht entgegen war, so willigte der Herr auch gerne ein. Die Frau blieb von nun an ganz gesund, und bekam ein

blühendes Aussehen. Das Waschbad haben sie späterhin täglich wiederholt.

Ich habe Ihnen (Hr. Professor Dr. Oertel) diesen Fall ausführlich erzählt, weil ich glaube, daß er von Bedeutung ist. Sie können ihn unter meinem Namen öffentlich bekannt machen. Für die Wahrheit der Erzählung stehe ich mit meiner Ehre.

Schede, Rektor in Buttstädt
bei Weimar, jetzt Pfarrer
in Forstwolfersdorf.

Von einer Dame aus Hamburg an den Herrn Professor Oertel in Ansbach.

In der Voraussetzung, daß Sie mein schriftlichen Zeilen gütigst entschuldigen werden, erlaube ich mir, Ihnen nächst Gott unsern aufrichtigsten, herzlichsten Dank zu sagen, daß Sie mit so vieler aufopfernder Ausdauer fortfahren, Ihre gemachten Erfahrungen zur Ehre des Wassers öffentlich bekannt zu machen, welches meinen lieben Mann und mich, nebst 3 Kindern, die ich selbst säugte (von denen das älteste 4½ Jahr alt ist) nicht allein seit 5 Jahren gesund erhielt, sondern auch mehrere kleine Unfälle von Unpäßlichkeit und körperlichen Verletzungen, als: Fallen, Stossen, Verbrennen, durch schnelle Anwendung desselben stets im Entstehen schon wie-

der heilte, weshalb ich mich auch in meinem letzten Kindbette mit dem vollsten Vertrauen zur Heilkraft des Wassers schon am fünften Tage nach der Geburt mit dem besten Erfolge kalt badete, so wie ich es bis zu meiner damaligen Entbindung täglich gewohnt gewesen war und noch fortsetze, obgleich ich auf's Neue meiner Niederkunft stündlich entgegen sehe.

Ich kann nicht umhin, hier eine Bemerkung anzuführen, welche mich sehr wundert. Daß nämlich selbst der berühmte Hufeland, welcher wohl mit Recht der hellste Stern am ärztlichen Horizonte genannt zu werden verdient, und die Wunderkraft des kalten Wassers empfiehlt, dennoch in seinem guten Rath an Mütter und in seiner Makrobiotik den Gebrauch des kalten Wassers immer nur bedingnißweise anräth, und daß einer unserer geschicktesten Aerzte in seinen Schriften den Wärmegrad des Wassers bei kalten Waschungen auf 14 Grad R. bestimmt, da ich es doch im härtesten Winter ganz kalt, mit großen Stücken Eis darin, zu Uebergüssen und Wärmbädern, so wie ich sie zu nehmen pflege, auch bei unserm einjährigen Kinde (so wie bei den andern) mit dem besten Erfolge angewandt habe, welches seit der 4ten Woche nach seiner Geburt täglich kalt zu ba-

den und zu trinken gewohnt gewesen war, obgleich ich bei den ganz jungen Kindern, so lange sie an der Brust trinken, stets ein Stückchen Zucker auf ein ½ Bierglas kaltes Wasser beigemischt habe.

Ganz besonders erwünscht würde es mir seyn, wenn E. W. mich vielleicht in den nächst zu erwartenden Wasserkuren etwas über die Anwendung des kalten Wassers bei Entbindungen lesen ließen, ob die Erfahrung vielleicht gelehrt habe, daß die heilbringende Kraft desselben bei gewöhnlichen Fällen erleichtern und kritische gefahrlos mache. Dero Ansicht hierüber würde eine heilbringende Belehrung seyn, und manche Mutter könnte Ihnen ihren Dank gewiß nicht genugsam dafür aussprechen; so wie wir Dero Güte täglich im Kreise der Unsrigen gedenken, da mein Mann und ich unsere eigene Gesundheit, so wie diejenige unserer sämmtlichen Kinder, allein (nächst Gottes Segen) dem Gebrauche des Wassers zuschreiben, welches wir reichlich (nebst dem Genuße von einfachen, nicht fetten Nahrungsmitteln und täglich 1 bis 2 Stunden Bewegung in freier Luft) zu uns nehmen, und uns entschlossen haben, bei keiner Art von Krankheit weder für uns, noch für unsere Kinder, irgend etwas Anderes anzuwenden, als

den Gebrauch des kalten, frischen Wassers, ohne Beihülfe von Arzneien, deren Anwendung wir sehr fürchten.

N. S. Auch halte ich mich verpflichtet, Ihnen die bei mir im Kindbette gemachte Erfahrung mitzutheilen, daß ich in demselben bald nach der Geburt an schmerzhaften Nachwehen leidend der Wärterin zu Gefallen, (obgleich mit dem größten Widerwillen, weil ich nur an Wasser oder Zuckerwasser gewöhnt war) eine Tasse lauwarmen Kamillenthee trank, welcher mich sehr unwohl machte, und mir viele Wallungen im Blute verursachte, weßhalb ich gleich darauf 7 Gläser kaltes Zuckerwasser trank, welches mich augenblicklich beruhigte, die Schmerzen linderte, und da ich mit dem Trinken desselben alle 2 Stunden fortfuhr, ging mir nach 12 Stunden ein großes Stück Blut schmerzlos ab, und ich litt weniger an Nachwehen, als in den beiden vorhergehenden Wochenbetten, in denen ich mehr warme Getränke trank, und warme Tücher auf meinen Körper nahm.

Kalte Klystiere, reine, frische Luft, häufiges Spritzen von gutem Weinessig und große Gefässe mit frischem Wasser im Zimmer und der reichliche Genuß von Zuckerwasser haben mich

in allen 3 Kindbetten gegen jeden Angriff von Fiebern, Hämorrhoiden oder sonstigen Anfällen geschützt. Auch legte ich auf die durch die Entbindung angegriffenen Muttertheile leinene Tücher in frisches Wasser getaucht, welches den Blutabgang durchaus nicht hinderte und Geschwulst verhütete, welche sich bei diesen Umständen oft einzustellen pflegt und wohl zur Folge hat, daß man in der Regel warme, trockene Tücher auf diese Theile legt. Und ich hoffe, mich dießmal nach meiner Entbindung schon mit dem zweiten oder dritten Tage täglich in's kalte Bad tragen zu lassen. —

Wenn wir, durch die eben geendeten Erzählungen belehrt, einsehen, wie höchst vortheilhaft für eine folgende Nachkommenschaft es ist, Kinder in der Wiege schon, besonders mittels der innigsten Theilnahme und selbst eigener Handanlegung der Mütter mit dem göttlichen Heilmittel, dem kalten Wasser, vertraut zn machen; so kann das Beispiel eines Mannes, der erst nach vieljähriger Verwöhnung durch eigene Thatkraft, und als Muster der Starkmuth, womit er allmählig die ihn hemmenden Fesseln zerbrach, die unverkennbaren Vorzüge einer recht frühzeitigen Gewöhnung zu demselben in empfänglichen Gemüthern einen gleich festen Entschluß

erzeugen, den unser hier Gefeierte sich errang. Es lohnt der Mühe, ihn selbst zu hören.

Eine Geschichte der neuesten Wasserkur.

Ich hatte im Jahre 1811 mein dreißigstes Lebensjahr erreicht. Bei meinem Geschäfte, wo ich mitunter schwere Arbeiten verrichten mußte, und das Geschäftsleben abwechselnd im Schreibzimmer und im Arbeitszimmer eingetheilt war, fühlte ich keine Veränderung in meinem körperlichen Wohlseyn. Ich aß regelmäßig, trank aber tüchtig auf's Bier los, bemerkte aber bald, daß mein Unterleib zusehends an Rundung zunahm, worüber ich Anfangs lachen mußte, aber nicht ahndete, daß dieses ein Vorzeichen von üblen Folgen seyn konnte. *) Das Nämliche beobachtete ich auch an vielen jungen Männern meines Alters. Somit ging es fort bis in August des Jahres 1819, da ich von einer anhaltenden Diarrhöe befallen wurde, aus welcher ich mir aber nichts machte, da ich auf meine Gesundheit und Stärke trotzte. Später im Herbste stellte sich ein unwillkührliches Erbrechen ein, welches mich veranlaßte, den Arzt zu consulti-

*) Man lese hierüber: Fischer (Dr. in Dresden) über das Embontpoint oder die Dickleibigkeit der Männer und Frauen. 8. Nürnberg, bei Campe.

ren, der meinen Zustand als Leberkrank erklärte, und mich nach zwei Monaten wieder herstellte. Doch fuhr ich in meiner Lebensweise fort, und trank stark Bier.

Im Jahre 1824 fühlte ich mich schon krank, ohne zu finden, worin meine Krankheit bestünde. Es stellten sich Symptome von Hypochondrie ein, welche Krankheit mich auch nicht mehr verließ, vielmehr mit jedem Jahre zunahm. Der Arzt indeß hielt mich immer für Leberkrank, und rieth mir recht viele Bewegung, folglich Fußreisen zu machen. Und wirklich brachte ich es, so viel es meine Geschäfte erlaubten, hierin zur Vollkommenheit. Es war für mich eine Kleinigkeit in einem Tage nach Starnberg hin und her zu gehen; so nach Tölz, Weilheim, Miesbach und Benediktbeuern, wo ich keine Witterung scheuete. Damit aber war soviel als nichts geholfen, denn ich fuhr immer fort Bier zu trinken, Wasser gar niemals.

Es rückte das Jahr 1830 heran, und damit mein fünfzigstes Lebensjahr. Als ich 15 Jahre alt war, und in die Lehre kam, und wie man sagt, gehudelt wurde, (denn von einer Erziehung wußte man leider damals nichts) mußte ich mir schon mein Brod selbst verdienen. Zwanzig Jahre alt ging ich in's Ausland, und im

dreißigsten Jahre konnte ich es erst dahin bringen, selbstständig zu werden. Zwanzig Jahre hatte ich in meinem Geschäfte gearbeitet, folglich waren es 35 Jahre, daß ich anstrengend und mühsam gearbeitet hatte. Nun war ich auch fertig. — Ich verließ mein Geschäft, und richtete meine Sachen so ein, daß ich alle Tage mein Leben beschließen konnte.

Nun, da ich Muße hatte, ging ich ernstlich an meinen Doktor. Er machte mehrere Versuche mit Pulver und Goldpillen. Es zeigte sich aber kein anderes Resultat, als daß er meinen Zustand für eine chronische (veraltete, unheilbare) Krankheit des Unterleibs erklärte, und mich zur Geduld verwies. Nach seiner Anweisung ging ich im Jahre 1831 in die Schweiz, die Molkenkur zu gebrauchen, die mir eine Zeitlang Erleichterung verschaffte; aber nach vier Monaten fühlte ich die nämlichen Unterleibs-Beschwerden, Blähungeu, Rückenschmerzen, Wadenkrampf. Der höchste Grad von Hypochondrie und Misantropie stellte sich wieder ein, so daß ich den 16. August 1832 auf's Neue meine Zuflucht zum Arzte nahm. Dießmal ordinirte er mir Pillen mit den Worten: Diese Pillen sollen gut seyn — und gab mir den Auftrag, nach einem Monate wieder zu kommen. Ich

kam; er erstaunte, mein Unterleib war etwas gesunken. — „Nun haben wir's, sagte er, — daran denkt kein Arzt.“ — Diese und die obigen Worte waren mir auffallend; allein ich hatte unbegränztes Zutrauen. Mein kranker Zustand dauerte fort. Ich nahm dagegen die Pillen täglich 14 macht in 30 Tagen 420! — So dauerte dieß bis Ende Februar 1833. Ich fühlte, daß die Pillen nicht mehr wirkten, und stellte mit Gutachten des Arztes dieselben zu nehmen bis auf Weiters ein.

Nach Verordnung desselben Arztes ging ich im nämlichen Jahre, Mitte Juni, in's Bad nach Kissingen. Nach gehaltener regelmäßiger Kur von 21 Tagen kam ich ganz erschöpft an Kräften zurück. Ich ging in's Gebirg und brauchte drei Wochen, um mich in Etwas zu erholen. Ich fuhr fort, andere von demselben Arzte ordinirte Pillen zu nehmen. Ich mag wenigstens 7000 genommen haben, als im Jahre 1835 — nachdem ich dem Arzte das Honorar zu jedem neuen Jahre mit Gold bezahlte, — er mir erklärte, daß er keinen bessern Rath für mich wüßte, als daß ich auf's Land gehen sollte, indem alle Kuren, als Molken, Mineralwasser, Traubenkur u. s. f. für mich unnütz wären, und mir nichts helfen.

Nun war ich expedirt. Das Frühjahr 1835 rückte heran. Ich fühlte eine ausserordentliche Schwere an meinen Füssen; ich konnte fast nicht mehr gehen. Es schien ein gänzliches Stillstehen aller Funktionen der Eingeweide sich einzustellen. Keine Verdauung mehr. Manchmal glaubte ich dem Ersticken nahe zu seyn. Nun nahm ich abermals meine Zuflucht zu Pillen, die mir angerathen wurden, und fand große Erleichterung. Aber mein Unterleib blieb immer derselbe; hatte ich einige Tage aufgehört, Pillen zu nehmen, sogleich fühlte ich wieder Anschoppung, Blähungen ꝛc.

So schleppte ich mich wieder ein Jahr fort. Nun rückte der Herbst des Jahres 1836 heran. Schon früher hatte ich mehrere Schriften über die Wasserkuren gelesen. Ich entschloß mich, den Sommer des Tages über, Wasser zu trinken, und schränkte des Abends das Biertrinken auf 2 Maß ein. Im September erhoben sich allenthalben Klagen über saures, schlechtes Bier. Mein Entschluß war gefaßt. Ich gab dem Bier Abschied, und fing an Wasser zu trinken. — Die Gewohnheit den Abend in Gesellschaft zuzubringen, um die Zeit auszufüllen, war wohl bei der Sache das Schwierigste, das ich zu überwinden hatte. Ich suchte daher für den Abend

Beschäftigung. Ich fand sie Gottlob, und mir ist geholfen.

Beschäftigung, die nie ermattet,
Die langsam schafft, doch nie zerstört;
Die zu dem Bau von Ewigkeiten,
Zwar Sandkorn nur für Sandkorn reicht,
Doch von der großen Schuld der Zeiten
Minuten — Tage — Jahre streicht.
Schiller.

Anfangs trank ich nur Mittags und Abends Wasser, und setzte es stufenweise fort. Später fing ich 9 Uhr Morgens, nachdem ich glaubte, daß das Frühstück verdauet ist, an, frisches Wasser zu trinken. Ein Gleiches that ich Nachmittags nach 4 Uhr. Ich glaube, das Wasser hat die beste Wirkung, wenn der Magen schon verdauet hat. Diese Methode ist zur Winterszeit gut; im Sommer würde das Wassertrinken um 6 Uhr Morgens von noch besserer Wirkung seyn.

Beim Essen selbst ist es besser, die Speisen in Etwas verdauen zu lassen, und sodann zum Wasser zu greifen; aber ja sich nicht damit überladen. Ich achtete dabei die Unbehaglichkeiten nicht, die das Trinken des Wassers Anfangs mit sich brachten, wenn es auf unreine Theile stoßt, bis es sie nach und nach abführt. — Nach

5 Wochen fühlte ich Erleichterung. Rathsam ist, sich täglich Morgens oder Abends vor dem Schlafengehen mit kaltem Wasser zu waschen. Man bediene sich dazu eines großen Waschschwamms, fängt oben am Kopfe an, und fährt am ganzen Leibe damit fort, bis eine ordentliche Wärme vom Körper geht, welche man erst wohlthätig beim Abtrocknen fühlt.

So bemerkte ich nach und nach große Erleichterung am ganzen Körper; der Appetit nahm zu; Kopf, Geist und Herz wurde heiter, die Schwere aus den Füssen verschwand; Blähungen und der Wadenkrampf hörten auf, und starke gesundfühlende Ausleerungen traten ein. Das Gelbe im Gesichte wich hinweg, das Auge ward heller, die Lippen wurden roth, und das Schwerfällige des Körpers verlor sich. Noch bewunderungswürdiger ist die Bemerkung, daß, da mir früher die Haare auffallend ausfielen, seit dem Wassertrinken kein Häärchen mehr vom Kopfe fällt.

Hergestellter, gesunder Zustand des Körpers.

Der Unterleib, der, wenn ich ihn früher anfühlte, ganz war wie Stein, und mir ein Gefühl verursachte, als wenn man einen Todten berührte, fing an zu schwinden, das Spannen an der obern

Magengegend verschwand, der ungeformte Körper wurde wieder schlank, und dieses erst seit 10 Wochen, ja ich bin in meiner Genesung mit Wassertrinken in 3 Wochen weiter gekommen, als mit Medizieniren in drei Vierteljahren. Bewunderungswürdig ist der anhaltende Schlaf, wie leicht, wie ruhig ist derselbe, welche leichte, angenehme Träume, die von den frühern schweren, durch das Biertrinken verursachten Träumen so sehr verschieden sind, wie leicht fühlte man sich des Morgens, wenn man erwacht! Wunderbar, ja wunderbar ist das Gefühl, welches überhaupt schon eine einfache, jedoch genügsame Lebensweise erweckt; wer beschreibt aber das Wonnegefühl, womit der allgütige Schöpfer den edlen, mannhaften Entschluß belohnt, sich mit dem ausschließlichen frischen Wassergenuß zu begnügen! Sollte eine Seligkeit, wie diese, nicht Nachahmer finden?

Ich stelle mir vor, daß auch der Tod gewiß sanft und leicht seyn muß. Ich war Augenzeuge, einen Mann sterben zu sehen, der namentlich gut gelebt hat, wie nach und nach der Brand in dem Mund erschien, und, wie es heißt, daß bei jedem Sterbenden der Brand dazukommt. Beim Wassertrinken gewiß nicht. Er wird ruhig und schmerzenlos hinüberschlummern. Bei

ihm wird es nicht heißen, wie man jetzt noch häufig in den gedruckten Todesanzeigen liest: „Heute nach mehr monatlichen Leiden u. s. f. ganz in den Willen Gottes ergeben u. s. f. starb der oder die.“ Der Wassertrinker hat dieses nicht zu befürchten. Außerdem trägt das Wassertrinken noch dazu bei, daß unsere Leidenschaften, sey es Zorn, Haß, Rache u. s. w. nie einen so heftigen Grad annehmen können. Der Wassertrinker bleibt gewiß sanfter, ruhiger, gelassener in allen seinem Thun und Lassen.

Schließlich verweise ich den Leser auf die Schrift:

„Welche Gesundbrunnen sind die heilsamsten und wohlfeilsten, 1836;“ oder: „Die wunderähnliche Heilkraft des kalten Wassers, 1837“, S. 51, wo der Verfasser sagt:

„Bei dem Wassergebrauch, innerlich und äußerlich gilt eine Regel, welche auf dem unumstößlichen Grunde der Heilsamkeit und Unschädlichkeit des Wassers selbst beruht, nämlich:

„Wie mehr, wie nachdrücklicher, wie öfter,
Desto besser, wirksamer, erfolgreicher.“

Mögen diese meine Worte nicht leer ausgehen und Nachfolger haben. Nur Muth und

Entschlossenheit. Die Bahn ist gebrochen. Aide toi, Dieu t'aidera, sagt der Franzose. (Hilf Dir, so wird Dir Gott helfen.)

Gott allein die Ehre!

München im Dezember 1836.

M. L.

So eine heldenthümliche Entschlossenheit ist zwar nicht die erste; sie wird aber auch nicht die letzte seyn, wofern wir bedenken wollen, welch' einem tüchtigen Manne wir die Kaltwasserkuren heutigen Tages zu verdanken haben.

Die Wasserheilkunde.

Erste Epoche. (Denkzeit.)

Es ist ein gewaltiger Irrthum die Heilkraft des kalten Wassers sich als eine neue Entdeckung zu denken. — Als der allmächtige Schöpfer das Wasser schuf, war sie schon wesentlich demselben eigen, und zwei- bis dritthalb tausend Jahre das einzige Heilmittel für Menschen und Thiere. Erst als die Menschen ihrer gesunden, einfachen Lebensart überdrüßig wurden, und sie mit einer gekünstelten vertauschten, traten künstliche an die

Stelle der Naturmittel. Man darf aber keinesweges glauben, daß dann die Wasserkuren gänzlich in Vergessenheit gekommen sind. Im Gegentheile verfloß kein Jahrhundert, daß nicht ein und der andere menschenfreundliche und uneigennützige Arzt dieselben selbst nicht nur ausübten, sondern auch andern Aerzten nachdrücklich empfahlen. Wer Lust und Muße hat, sich genauer davon zu unterrichten, lese nur Peter Jonas Bergius, von dem Nutzen der kalten Bäder 2c., nach der neuen Ausgabe vom geheimen Rath Baldinger, worin er uns mit den der vorzüglichsten Aerzte bekannt macht, welche in den ältern Jahrhunderten die kalte Methode innerlich und äußerlich jeder andern vorzogen und anpriesen. Sie sind Charmis aus Marseille, Cålius Aurelianus, und der griechische Arzt Agathinus. Nicht minder dient in gleicher Absicht die lehrreiche Schrift des Dr. Paskal Jos. Ferro, vom Gebrauche des kalten Bades *).

---

*) Verlag der ersten Schrift: Marburg, in der neuen akademischen Buchhandlung 1793; der andern: Wien, 1790. 2te Aufl. Bei Jos. Edlen von Kurzbeck, K. Hofbuchdrucker, Groß- und Buchhändler.

Doch wir eilen und rücken unserm Gegenstande näher, und berühren nur der Kürze wegen, selbst die zwei großen Aerzte Boerhaave und Friedr. Hofmann, deren der erste wundervolle Entdeckungen von dem Wasser, seiner ungeheuren Ausdehnung in der ganzen Atmosphäre, und andern merkwürdigen Erscheinungen; der andere aber dasselbe geradezu als ein Allheilmittel (medicina universalis) mit den bündigsten Beweisen aufstellte. Dafür suchen wir solche Beispiele, die ein bleibendes Interesse gewähren. Diese bieten sich uns nach Wunsche dar in der Familie Hahn zu Schweidnitz in Schlesien. Der Vater, Dr. Sigmund Hahn, war der erste, welcher seinen Mitmenschen zum Besten den innerlichen und äusserlichen Gebrauch des gemeinen frischen Wassers nicht nur nachdrücklichst anrieth, sondern auch mit eigenem Nachtheile keinen Anstand nahm, in Druckschriften es zu bekräftigen.

Konnte es wohl fehlen, daß die zwei guten Söhne, von gleichem Muthe beseelt, nicht auch in des Vaters Fußstapfen traten?

Dr. Johann Sigmund Hahn schrieb in dieser Absicht eine weitläufige Abhandlung über denselben Gegenstand, welcher so vielen Beifall fand, daß er drei Auflagen selbst noch besorgen konnte,

und diesen doch noch eine vierte im Jahre 1754 folgte, von welcher letztern hier und da bis zum heutigen Tage noch einzelne Abdrücke zu sehen sind.

Der zweite seiner Söhne, Dr. Johann Gottfried von Hahn, geboren den 18. Jäner 1694 zu Schweidnitz, studierte zu Leipzig und prakticirte in Breslau. Er war königl. preuß. Hofrath, erhielt 1748 von K. Friedr. II. mit seinen Nachkommen den Adel, und starb den 30. April 1753. Er war ein scharfsinniger Arzt und guter Beobachter, wovon seine lateinischen Schriften und Abhandlungen in den Actis Nat. Curios. zeugen.

Von der oben gerühmten Schrift des Dr. Johann Sigmund Hahn erhielt auch im Jahre 1793 der Verfasser dieses Werkchens, damals ein bekannter Wasserfreund, als er Gymnasial-Professor in München war, von einem freundlichen Tischgenossen ein Exemplar, konnte aber wegen überhäuften Schularbeiten, außer sich, keinen Gebrauch davon machen.

Um so fruchtbarer, ausgebreiter und erfolgreicher wucherte das Gute, das es enthält in den Händen des Hrn. Professors Dr. Oertel in Ansbach, der schon in frühester Zeit, sehr lange vor der Entdeckung des heilsamen Wassers, außerordentliche Beweise und Proben seiner gründli-

chen Gelehrsamkeit, besonders im literarischen Fache der Griechen und Römer geliefert hat. Außerdem ist es wahrlich unnützer Zeitverlust, heut zu Tage den Leuten erst zu sagen, welche viele und große Verdienste nicht nur in ganz Deutschland, sondern weit und breit im Auslande bis Slavonien (an der türkischen Gränze) der unermüdet zum Heil leidender Menschen sich hingebende Oertel erworben hat. Diesen ihm eigenen Ruhm wird keine Macht auf dieser Erde ihm rauben können. Auch die unumstößlichen Beweise wird man der gänzlichen Vertilgbarkeit der indischen Cholera seinen rastlosen Bemühungen (bereits schon die dritte Auflage) einzig und immer verdanken müssen. Denn Oertel hatte die Schrift des Dr. Johann Sigmund Hahn nicht etwa flüchtig gelesen, sondern absichtlich studirt. Wie hätte es ihm entgehen können, daß der ältere Bruder Dr. Johann Gottfried von Hahn 1737 an der Cholera oder Brechruhr schwer danieder lag, der herbeieilende Vater ihn täglich wohl zehnmal mit kaltem Wasser abfrischte und so ihm das Leben rettete! Er erzählte es hernach selbst in einer lateinischen Abhandlung.

Wozu aber so viele Weitläufigkeit, um das Verdienst, was ihm gebührt, zu ertheilen? Das Zeugniß, welches der königl. preußische Staats-

rath, Ritter und erster Leibarzt, Hr. Dr. Hufeland in Berlin, Deutschlands erster Heilveveteran dem Hrn. Prof. Oertel gibt, genügt ihm allein schon. Es lautet wie folgt:

Berlin den 6. Mai 1835.

Eurer Wohlgeboren

danke ich verbindlichst für die übersendeten interessanten Schriften über den Gebrauch des kalten Wassers. Ich habe den Auftrag ertheilt, davon, so viel sich dazu eigne, Anzeige in meiner Bibliothek zu machen.

Sie wissen ja, welcher Freund und Protector dieses großen Heilmittels ich von jeher gewesen bin; ja ich glaube, den ersten Anstoß zu seiner Wiederanwendung gegeben zu haben.

Auch erkenne und schätze ich die großen Verdienste, welche Sie sich darum erworben haben, vollkommen, und ehre Ihren Eifer dafür.

Auch gedenke ich, mich darüber noch einmal öffentlich auszusprechen, wenn mir Gott noch länger Leben und Kraft verleiht.

Fahren Sie indessen auf dem rühmlich betretenen Wege fort, und seyn

Sie meiner fortdauernden Theilnahme versichert.

Mit aufrichtiger Hochachtung
Ihr
ergebenster
Hufeland.

Die Wasserheilkunde.
Zweite Epoche. (Denkzeit.)

Bisher konnte es der Herr Prof. Dr. Oertel noch nicht zu einer wirklichen Wasserheilanstalt in Bayern bringen, obgleich Hoffnung zu einer nur aufgeschoben zu seyn scheint. Dafür ist uns eine förmliche Wasserheilanstalt vergegenwärtiget, welche vor vielen Jahren schon Vincenz Prießnitz zu Gräfenberg an der äussersten Gränze des österreichischen Schlesiens mit kaiserlicher Erlaubniß errichtet hat. Dieser Prießnitz hat weder ein Gymnasium noch eine Universität besucht, er ist also kein studirter, promovirter, graduirter Kunstarzt; er ist ein wohlhabender und schlichter gebildeter Landmann mit gesunder Beurtheilungskraft, mit 5 gesunden Sinnen und oberflächlicher Kenntniß des menschlichen Körpers, und sonach ein einfacher, geschickter und glücklicher Naturarzt, welcher mit frischem Quellwasser und kalter, ein-

facher Kost die schwersten für unheilbar gehaltenen Krankheiten zu heilen im Stande ist. Männer, Weiber und Kinder gebrauchen seine Kaltwasserkur. Sogar Aerzte, Doktoren der Medicin und Chirurgie, lassen sich von diesem ländlichen Natur- und Wasserdoktor wieder gesund machen.

Es sind zwei Schriften — vom Dr. Med. Kröber und Reg. Sekr. Brand darüber heraus, wozu man noch des Hrn. Prof. Dr. Oertels: Vincenz Prießnitz oder Aufruf an alle Staatsregierungen Deutschlands zur Errichtung von Wasserheilanstalten fügen kann.

Was die Cholerafälle besonders betrifft, hat dieser gepriesene Wasserdoktor 1831, 32 Choleraner, unter welchen Mehrere hoffnungslos waren, in der Kur, und Alle genasen durch die schnelle und sichere Hilfe des Wasserarztes. Kein Einziger starb ihm.

Am Merkwürdigsten genas ein Kanditat (Cand. Theol.) Er wurde in die volle Wasserwanne gethan, und darin stundenlang gerieben, bis er Lebenszeichen gab, und hernach in das Bett gelegt, und mit frischem Wasser getränkt, worauf er einschlief und nach einigen Stunden zum neuen Leben erwachte. Während seiner Behandlung

aber wurde zu voreilig ein Todesbote an seine Mutter im preuß. Schlesien abgeschickt. Als nun die betrübte Mutter heranfuhr, trat ihr wiederbelebter Sohn vor ihre Kutsche hin und hob die Mutter freudig heraus! Er ist jetzt (Novemb. 1836.) als Pfarrer in Schlesien angestellt.

Der Schrecken vor der Cholera war damals unter den Kurgästen in Gräfenberg so groß, daß viele Gäste ganz entmuthigt aus diesem Dörfchen in das nahe Städtchen Freiwalden flohen, jedoch aber späterhin, als sie keinen Gräfenberger Choleraner sterben sahen, vielmehr von der Cholera geheilt werden erfuhren, wieder dahin zurückkehrten, um ihre heilbringende Wasserkur fortzusetzen.

Viele, sehr viele Personen, Gesunde und Kranke kennen schon das Wohlthätige des Kaltwassers aus häufiger Erfahrung, und benützen es täglich, bringen dessen innern und äußern Gebrauch zur Gewohnheit, und verdanken ihm Gesundheit, Frohsinn, Geisteskraft, erhöhten Lebensgenuß, auch Geldersparniß, und das unschätzbare Gefühl der Ruhe beim Hinblick in die Zukunft, die sie schmerzenlos, muthvoll, in ferner Weite zu erreichen hoffen dürfen.

So möge denn bald bei jedem Volke, in jeder Gemeinde, ein „Gräfenberg" errichtet wer-

den, und bald sollen überall Prießnitze entstehen, die dem gegenwärtig Einzigen an Redlichkeit, Hingebung, Geschick und Bescheidenheit gleichen!

Schlesien war das Vaterland der uneigennützigen, natur- und freisinnigen Familie Hahn in Schweidnitz, und jetzt Prießnitzens Vaterland in Gräfenberg. Es sey nun Zufall, oder lasset es uns lieber bekennen, daß die gütige Vorsehung, welche Seuchen über uns Menschenkinder sendet, auch das unfehlbare Heilmittel Wasser uns zur Wahl läßt. Man wähle es nach Anordnung des gelehrten und freisinnigen Prof. Dr. Oertels ohne Anstalt; oder nach Anweisung des ungelehrten aber im hohen Grade natursinnigen Prießnitz mit einer Anstalt.

In beiden Fällen wird Wasser dem Menschen Wohlthat seyn und bleiben, weil frisches Wasser nicht nur gegen Krankheiten überhaupt, sondern gegen alle Seuchen, welchen Namen sie haben mögen, selbst die bösartigste und schrecklichste, die Pest nicht ausgenommen, sich heilsam erweiset, was allen Menschen Muth einflößen muß, sich ohne Zögerung mit dem kalten Wasser innigst vertraut zu machen.

Zweckdienlicher Anhang.

Da der nun zum Schluße gebrachte Gegenstand an sich höchst wichtig und groß ist, indem er das ganze Menschengeschlecht umfaßt, und Geist und Körper lebenslang beseliget, so ist es leicht zu begreifen, daß ein Büchlein, seines heilsamen Inhalts wegen, wie man Krankheiten mit frischem Wasser verhüten und auch heilen könne, zufällig in empfängliche Hände komme, oder nachbarlich mitgetheilt werde. Es macht demnach dem Verfasser hohe Freude, hier als Muster wohlthätiger Wirkungen fürs Leben der eben so hochachtungsvollen als verehrungswürdigen Familie Liebeskind in Kürze zu gedenken. Diese Edlen sind Vater und Mutter mit ihrer Herrn Söhnen. Frisches Wasser ist es, wodurch Leib und Seele erquickt wird, was sie an Lebenskraft erstarkte, und an Tugenden so herrlich auszeichnete, daß in dem unmittelbar folgenden Casselschen Gesundheitsverein sie den ersten Platz dazu behaupten, selbst für die Casseler baarer Gewinn wäre. — Wohl mir, dem es in seinen späten Lebensjahren noch gegönnt ist, das ehrenvolle Zeugniß der preiswürdigen Familie Liebeskind öffentlich nachrühmen zu dürfen! —

Casselscher Gesundheits-Verein.

Der Hr. Professor Dr. Oertel hat nicht ermangeln lassen, von einer wohlthätigen Wissenschaft

für kranke, leidende Menschen, nämlich der Wasserheilkunde, von dem Schweidnitzer Stadtarzte Dr. Johann Sigmund Hahn verfasset, öffentlichen Gebrauch zu machen; da der interessante Inhalt ihn gleich so kräftig ansprach, und sein Scharfblick schnell bemerkte, welche Segensquellen seinen lieben Mitbrüdern daraus zufließen würden, was nicht einem jeden Andern, dem ein gleicher Zufall diese Heilschrift in die Hände mag geliefert haben, so gelungen hätte, da so seltene Geistesgaben mit der glücklichsten Fertigkeit und Geschicklichkeit sie Andern schleunige, auch den Studirten, ja selbst Gelehrtesten mitzutheilen, wie seine meisterhafte Abhandlung: De aquae frigidae usu Celsiano unwidersprechlich darthut, nebst andern günstigen Verhältnissen, die schwerlich — Alles mit dem Obigen zusammengefaßt — das Eigenthum eines Zweiten seyn können.

Nach etlichen Jahren konnte Hr. Prof. Dr. Oertel seinem rühmlichen Vorhaben schon einen größern Spielraum anweisen und einen hydropathischen Gesundheits-Verein in Vorschlag bringen. In dieser Absicht wählte er zu Gehilfen zwei in diesem Fache erprobte Männer, und trat mit diesen öffentlich auf mit der Erklärung, er habe nun durch die mehr als 25jährigen Versuche und Bemühungen diese beinahe völlig in Vergessenheit gekommene Wasserheilkunde wieder in menschliches Andenken zurückgeführt, und bereits in und ausser Deutschland so sehr verbreitet, daß unzählige Leidende, welche durch keine Arzneien und Mineralbäder gesund wurden,

einzig durch geschickten innerlichen und äußerlichen Gebrauch des einfachen und unschädlichen Naturmittels, des frischen Brunnenwassers — wie durch ein Wunder! — ihre Gesundheit wieder erhielten, und ihres Lebens aufs Neue froh werden konnten.

Dieser Aufruf oder Aufforderung zum Beitritt an unsern Verein geschah im Jahre 1832 und hatte gesegnete Folgen, so daß Hr. Prof. Dr. Oertel nach 3 Jahren in seinem Vereins-Diplom mit Wahrheit bezeugen konnte, daß nunmehr ausser Deutschland in Böhmen, Mähren, Oesterreich, Ungarn, Kroazien, Slavonien, Galizien, Schlesien, Westpreussen, Rheinpreußen, Holland, Frankreich, Helvetien, Italien die Wasserheilkunde ungemeinen Beifall gefunden, und von Lübeck bis Cremona, von Königsberg bis Rotterdam, von Lemberg bis Paris sich verbreitet hat, die dermaligen 18 Hefte der allerneuesten Wasserkuren gar nicht zu erwähnen, die allein schon der Hartherzigste nicht ohne Thränen innige Theilnahme lesen wird.

Ungleich mehr aber als Alles dieses muß die Aufmerksamkeit des Lesers auf sich anziehend machen das lebendige Beispiel einer ansehnlichen und zahlreichen Gemeinde, welche es sich zur unverletzlichen Verbindlichkeit aus freiem Triebe auferlegt hat, sich einem durch Mäßigkeit und Ordnungsliebe geregelten Lebenswandel zu widmen, und zu dieser Tugendübung auch Andere zu ermuntern, und sich ihnen anzuschließen. Diesen menschenwürdigen Entschluß verdankte sie lediglich und einzig der für alle Sterbliche höchstwichti-

gen Entdeckung des Hrn. Prof. Dr. Oertel's in Ansbach.

Der Casselsche Gesundheits-Verein.

Da die Stifter dieses Vereines durch Lesen der Oertelschen und anderer ähnlichen Schriften, und durch wirkliche Anwendung an sich und Andern sich vollständig überzeugt haben, daß das frische, reine süße Quellwasser kalt gebraucht.

eine wahrhafte Wunderkraft

besitzt, die darin besteht, daß dessen täglicher innerlicher und äußerlicher Gebrauch bei einer sonst mäßigen und geregelten Lebensweise, die Gesundheit des Körpers und die Heiterkeit und Lebhaftigkeit des Geistes nicht nur erhält und vermehrt, sondern auch bei richtiger und beharrlicher Anwendung desselben, allen innerlichen Krankheiten vorbeugt, und diese sowohl, als alle äußerlichen Krankheiten und Verletzungen heilt, ja sogar oft Scheintodte wieder ins Leben ruft; so wünschen wir, aus Dankbarkeit gegen die Vorsehung, die uns das Quellwasser, dieses eben so einfache als wunderkräftige Mittel, die Gesundheit zu erhalten, und wieder herzustellen, geschenkt hat, diese Ueberzeugung auch Andern mitzutheilen.

Wir sind dabei von Eigennutz so weit entfernt, daß wir im Gegentheil der guten Sache Opfer bringen.

Um diesen unsern Zweck zu erreichen, sollen alle alte und neue Schriften, in welchen über die richtige Anwendung des frischen, reinen süßen Quellwassers

Erfahrungen gesammelt worden, angeschaft werden, und zum Lesen unter den Mitgliedern zirkuliren, so wie die an uns und andern gemachten Erfahrungen treulich niedergeschrieben und mitgetheilt werden sollen.

Aus Filial-Vereinen, ähnlich dem Casselschen, wie sie die 3 Stifter des hydropathischen Hauptvereins in Ansbach errichtet haben, müssen nothwendig bessere oder gebesserte Menschen hervorgehen. Man denke nur, welch ein Gewicht die Macht des Beispieles gibt, die oft alle Erwartung übertrifft, und berechne den moralischen Gewinn für die Folgezeit! Gesegnet von Oben herab, wie mannigfaltig und groß müßen die Früchte seyn, die sie versprechen; wie mannigfaltig und groß die Wirkungen, die sie hinterlassen! Keine ansehnliche Stadt, keine zum Besserwerden geneigte Gemeinde würde bei dem Vorwärtsschreiten einer andern Stillstand halten wollen. Die Summe des Guten, welche diese Vereine erzeugten, müsse nach etlichen Jahren Unzahl heißen, und des wohlehrwürdigen Zollikofers trefflicher Plan in Erfüllung gehen, daß diese edlen Menschen unseres Erdkreises zu Himmelsbürgern bestimmt seyen.

Lob des göttlichen Wassers.

Rühmt immer, reiche Prasser!
  Nur euern Rebensaft;
Wir huldigen dem Wasser,
  Und segnen seine Kraft.

Ihr schwelgt im Blut der Reben
  Euch krank und feuerroth;
Uns giebt das Wasser Leben,
  Euch giebt der Wein den Tod.

Ihr sinkt betrunken nieder
  Und Podagra und Gicht
Lähmt zeitig eure Glieder;
  Doch Wasser thut es nicht.

Es reinigt alle Säfte,
  Verdünnt das dicke Blut,
Schenkt neue Lebenskräfte
  Und immer frohen Muth.

D'rum soll zu seinem Preise
  Dieß Lied gesungen seyn!
Das Wasser macht uns weise,
  Und närrisch macht der Wein.

Müchler.

Inhalt.

Knod